

# నీరు - మీరు

సుఖ జీవన సోపానాలు - VIII

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

# నీరు-మీరు

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 8)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

**డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు**

<http://www.manthena.org>

# విషయసూచిక

- అంకితం
- ఆత్మీయులు - అట్లూరి
- ముందుమాట
- మీకు నా మాట
- కృతజ్ఞతలు

1. నీరు - దాని కథ
2. నీరు ఎంత త్రాగాలి?
3. 5-6 లీటర్ల నీటిని ఎందుకు త్రాగాలి?
4. నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలి?
5. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఏమవుతుంది?
6. ఏ నీరు త్రాగాలి?
7. 5-6 లీటర్ల నీరు ఎలా త్రాగాలి?
8. నీరు త్రాగేటప్పుడు వచ్చే ఇబ్బందులు
9. నీళ్ళ బదులు రసాలలో ఉన్న నీరు ఉపయోగపడుతుందా?
10. నేటి మన నీటి అలవాట్లు
11. నీటికి విసర్జనక్రియకు ఉన్న సంబంధం
12. ఉపవాసాలలో నీరు
13. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు ఎందుకు త్రాగాలి ?
14. వేసవిలో నీరు ఎలా త్రాగాలి?
15. నీటితో చికిత్సలు
16. సందేహాలు - సమాధానాలు
17. నీటి వలన లాభాలు



# అంకితం

ఆవులు, ఆప్తమిత్రులు, ఆదర్శవాది, ప్రకృతి వైద్యవిధాన పరిపోషకులు శ్రీ  
అట్లూరి సుబ్బారావుగారికి ఆత్మీయానురాగంతో హృదయపూర్వకంగా ఈ నీరు  
- మీరు పుస్తకాన్ని అంకితం గావిస్తున్నాను.

- డా.మంతెన సత్యనారాయణరాజు

# ఆత్మీయులు - అట్లూరి

ఆంధ్రప్రదేశ్ లో నేటి యువపారిశ్రామికతరానికి ఆదర్శవంతమయిన అభ్యుదయ పారిశ్రామికవేత్తగా చిరపరిచితులైన శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావుగారి గురించి తెలియనివారుండరు. దేశంలోనే కాక అక్కడెక్కడో అమెరికాలో, మరెక్కడో మలేషియాలో, మన ఇరుగు పొరుగు చైనాలో, తెలుగు సభలలో సాహిత్య సాంస్కృతిక సంఘీభావ సమ్మేళనలలో, సాంకేతిక విజ్ఞానరంగ పథమున అదేదయినా అక్కడ ఇక్కడ మన అట్లూరి సుబ్బారావు గారు సంచరించే. ఆంధ్ర అంబాసిడర్ వంటివారు ఈయన. అంతటి విలువలు, అంతకుమించి మహాన్నత వ్యక్తిత్వము, నిత్యం తొణికిసలాడే చిరునవ్వు ఆయనను ఆంధ్రుల తరపున రాయబారిగా సకల దేశాల సమ్మేళనలలో ప్రతినిధిగా పంపుతోంది. ఇంతటి సుహృత్ భావము, సంస్కరణాభిలాష కలిగిన అట్లూరి సుబ్బారావు గారి గుణగణాలలో మరో మంచి సుగుణము ఆయన అంతరాంతరాల్లోంచి పుట్టింది. అదే ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని నేల నాలుగు చెరుగులా ప్రచారము చేసి సుసంపన్నము చేయాలని దీక్షా కంకణదారుడు కావడం. ఇది ఎంతో ముదావహం.

నేను విశాఖలో ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని ఆచరణ చేస్తూ, ప్రజలతో ఆచరింప జేస్తూ ఈ ప్రకృతి విధానాన్ని రాష్ట్ర వ్యాప్తం చేయాలనే సత్ సంకల్పానికి, రాజధానిలో నేనున్నానని నిలబడిన ధైర్యశాలి. ఎంతోమంది జంటనగర వాసులు ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని పొందుటకు ఆలంబనగా నిలచిన వారు శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావుగారు.

ప్రకృతి వైద్య విధానానికి బద్ధులు, నిబద్ధులైన శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావు స్వయంగా ఆచరించి ఫలితాన్ని సంపూర్ణ సంతోషములతో ఆదరించి, ఆశీర్వాదించిన ధన్యులు. అందుకే ఈ ప్రకృతి విధానం రాష్ట్ర రాజధాని

కేంద్రమైన హైదరాబాదు నుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ప్రచారము చేయాలని ఎన్నో కష్ట నష్టములకోర్చి అనుకున్న లక్ష్మీసాధనకు అంకితమైన దీక్షాదక్షుడు మన అట్లూరి సుబ్బారావుగారు. అట్లూరి సుబ్బారావుగారు కార్యశీలి, శ్రీ కృష్ణభగవానుడు చెప్పినట్లు కర్మశీలి, కార్యకారణ విచక్షణా విజ్ఞత, గుణశీలి కావడంవల్లనే, కృష్ణాజిల్లాలోని సుసంపన్నమైన రైతు కుటుంబంలో పుట్టి, బహుగ్రంథ రచయిత, బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన అట్లూరి వెంకటేశ్వరరావుగారి కుమారుడిగా పలు రంగాలలో తండ్రిని మించిన తనయుడిగా తనను తనే మించిన తాత్త్వికవాదిగా తరతమ భేదములు లేని తత్త్వవేత్తగా తరుణ వయస్సులోనే ఒక అరుణతారగా ప్రకృతి వైద్య విధాన ప్రచారానికి పూర్ణచంద్రుడై విలసిల్లుతున్న ఉత్కృష్ట ఔన్నత్యము శ్రీ అట్లూరికే దక్కుతుంది. ఒకసారి మహాత్మాగాంధీ మనుమరాలు ప్రకృతి వైద్య విధానంలో అపార అనుభవశీలి అయిన 'శ్రీమతి సుమిత్రాకులకర్ణి' అట్లూరి ఆధ్వర్యంలో నడుస్తున్న ఈ ప్రకృతి వైద్య విధాన కేంద్రాన్ని సందర్శించి ఒక మంచి మాట ఇలా చెప్పారు. "గాంధీజీ ఆత్మ విధానానికి ఆచరణాత్మక ప్రతిరూపం అట్లూరి నిర్వహిస్తున్న వైద్య కేంద్రము" అని ప్రస్తుతించారు. దేశ విదేశాలనుండి ఎందరెందరో మహామహులు, మరెందరో మహనీయులు ఈ కేంద్రాన్ని సందర్శించి సుసంపన్నం చేయడం శ్రీ అట్లూరి ఆదర్శవాదానికి ప్రతిరూపం.

ప్రకృతి వైద్య విధానము అప్పుడు ఉన్నది, ఇప్పుడు ఉన్నది, భవిష్యత్ లోను ఉంటుంది కాని సమాజానికి మంచి చేసే సంకల్పానికి సంపూర్ణముగా సహకరిస్తూ, ఆచరించే వ్యక్తులు అరుదు. అలాంటి బహు అరుదైన వ్యక్తి శ్రీ అట్లూరి సుబ్బారావుగారు. ఈ వైద్య విధానానికి వారు అందించిన అమూల్య స్నేహహస్తం మరువరానిది. ఇటువంటి మహోన్నత కార్యక్రమాలతో, సకల సౌభాగ్యమైన అయురారోగ్యాలతో ఆదర్శ రాష్ట్రముగా ఆంధ్రప్రదేశ్ వర్ధిల్లడానికి కృషిచేసిన సుబ్బారావుగారికి మనస్ఫూర్తిగా శుభాకాంక్షలు తెలియజేస్తున్నాను.

హృదయపూర్వక నమస్సుమాంజలితో

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు



# ముందుమాట

"పరులకోసం పాటుపడువారే జీవించియున్నట్లు, మిగిలినవారు జీవించియున్నా మరణించినట్లే" అన్న వివేకానందుని వాక్కుకి ప్రత్యక్ష నిదర్శనం, ప్రజలందరి ఆరోగ్యం కోసం అహరహం శ్రమిస్తున్న **డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు.** ఋషితుల్యమైన వారి జీవనం, నిస్వార్థపూరితమైన సేవ, గాఢమైన కార్యదీక్ష, ఏకాగ్రత ఇవన్నీ వారికి పెట్టని ఆభరణాలు. 'ఒక్క నెలలో నాలుగు పుస్తకాలు రాయాలనుకుంటున్నాను', అన్న వారి మాటలకు నేను చకితుడనయ్యాను. సాధ్యమా! అనుకున్నాను. బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలురకే ఒక పుస్తకం రాయాలంటే కొన్ని నెలలు పడుతుండగా, అనుకున్న విధంగా వారానికొక్క పుస్తకం రచించటం పూర్తిచేసిన వారి అకుంఠితదీక్ష అనన్యసామాన్యం, అనుపమేయం. అందుకే నాకు వీరు కేవలం వైద్యులు కాదు, గురుతుల్యులు అనిపిస్తుంది. వీరి కృషిలో నావంతు సహకారం అందించగలగడం నాకు అత్యంత ఆనందకరమైంది. వీరు ఈ నెలలో రాసిన నాలుగు పుస్తకాల్లో ఒకటైన ఈ "నీరు - మీరు" పుస్తకానికి ముందుమాట రాసే అవకాశం కలగడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

7-8 సంవత్సరాలుగా తన శరీరాన్నే ఒక ప్రయోగశాలగా చేసుకొని ఈ విధానాన్ని వెలుగులోనికి తెచ్చారు. ఎన్నో వేలమందికి తమ ఉపన్యాసాల ద్వారా, పుస్తకాల ద్వారా కనువిప్పు కలిగించారు. ఇప్పుడు ఆంధ్రదేశములో **"ప్రకృతి జీవనవిధానము - మంతెన సత్యనారాయణరాజు"** అంటే తెలియని వారు ఉండరు అంటే అతిశయోక్తి కాదేమో! వారి విధానములో అత్యంత ప్రధానమైనది నీటిని స్వీకరించే పద్ధతి. దానిని శాస్త్రీయంగా అందరికీ తెలియజేయాలనే వారి తపనకు ప్రతిరూపమే ఈ **"నీరు - మీరు"** పుస్తకము.

నిజానికి ఇది గ్రంథము కాదు, అనుభవాల సారాంశము, ఆచరణకు అనుకూలంగా మలచిన ఆరోగ్య దీపిక. నీటి వలన ఎన్ని లాభాలున్నాయి! ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలి? ఎలా త్రాగాలి? అనే విషయాలను గూర్చి సశాస్త్రీయంగా వివరించారు. దానికి ఋజువులు కూడా చక్కగా అందించారు. వారి పరిచయమైన తర్వాత నేను కూడా ఈ విధానాన్ని అవగాహన చేసుకుని ఆచరించుచున్నాను. మంచి ఫలితాలను పొందాను. వీరి పరిచయము కాకముందు నేను ప్రకృతి వైద్యమంటే సంవత్సరానికో నెల పాటించే విధానమని అనుకునేవాడిని. అట్లే ప్రతి సంవత్సరము భీమవరం ఆశ్రమంలో ఒక నెల గడిపేవాడిని. ఇప్పుడు వీరి అమృతవాక్కులు విన్న తరువాత ప్రకృతి విధానమంటే, అది ఒక వైద్యం కాదు - ప్రతి మానవుడు మమేకమై వర్తించవలసిన జీవన విధానమని అవగతమైనది. దానికి తగు ఆచరణాత్మక మార్గాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా వారే అందించారు.

నిజానికి నాగరికత అనేది నీటి దగ్గరే మొదలైంది. క్రమేపీ ఆధునిక ప్రపంచంలో కృత్రిమ ఆహారాలు, సదుపాయాలు ఎక్కువైపోయి మనిషి పతనం చెందాడు. నీటి విలువను మరిచి పోయాడు. తెలిసి కొంతమంది తెలియక చాలామంది నీరు త్రాగడం విషయంలో అనేక తప్పులు చేస్తున్నారు. ఆ తప్పులను సరిదిద్ది ప్రజలందరినీ ఆరోగ్య మార్గంలోనికి మళ్ళించడానికి కంకణం కట్టుకున్న డా. రాజుగారు ఆరోగ్యాభిమానులకు అందిస్తున్న చిరుకానుక ఈ **నీరు - మీరు**. ప్రజలందరికీ ప్రకృతి సహజీవనాన్ని సునాయాస మార్గంలో అందిస్తున్న డా. రాజుగారు **"ప్రజలకి, ప్రకృతికి వారధి - ఆరోగ్య రథానికి సారధి"** అనే భావన నాలో కల్గుతుంది. అది అక్షర సత్యం కూడా.

ఈ పుస్తకాన్ని మనకందించినందుకు, ఇందలి విషయాల్ని అవగాహన చేసుకొని, ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, పొందిన ఆరోగ్యాన్ని పదిమందికి పంచడమే మనం వారికి అర్పించవలసిన ప్రతిఫలం. అదే వారికి మహదానందం.

డా. సత్యనారాయణరాజుగారు ఈ విధంగానే నిర్విరామంగా కృషి చేస్తూ, ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ని నేల నాలుగు చెరగుల ప్రచారం చేస్తారని ఆశిస్తూ. వారికి నమస్సులు మనఃపూర్వకంగా అర్పిస్తూ....

**గోకరాజు గంగరాజు**

మేనేజింగ్ డైరెక్టర్,

లైలా గ్రూప్ ఆఫ్ కంపెనీస్.

31-5-2001

విజయవాడ

# మీకు నా మాట

ఆరోగ్యభిలాషులందరికీ నా హృదయపూర్వక నమస్కారములు,

నేను 1991 సంవత్సరం వరకూ అందరిలాగానే నీళ్ళను త్రాగేవాడిని. నీటిని త్రాగే విషయమై రకరకాల అభిప్రాయాలు సమాజంలో ఉన్నాయి. ఒకరు చెప్పిన విధముగా ఇంకొకరు చెప్పడం లేదు. ఒక పేపరులో ఒక రకంగా నీటి గురించి వ్రాస్తే, ఇంకొక పేపరులో మరోరకంగా వ్రాస్తున్నారు. ఏది నమ్మాలో, ఎలా త్రాగాలో అన్న అయోమయంలో నేను చాలాసార్లు పడ్డాను. కొంతమంది రెండు లీటర్ల నీరు మంచిదంటే, మరికొంతమంది మూడు లీటర్లని, ఇంకొంతమంది ఎనిమిది గ్లాసులనీ, ఇలా ఒకే కొలత ఎవరూ చెప్పడం లేదు. అన్ని జీవులకు ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగాలో, ఎప్పుడు త్రాగాలో, ఎప్పుడు త్రాగకూడదో అన్న తెలుసు. కానీ ఇంత చదువుకున్న మనకు నీరు త్రాగే విషయంలో కూడా ఇంత అయోమయపరిస్థితి వచ్చిందేమిటి అనే ఆలోచన నాలో కలిగింది.

నీటిని ఎలా త్రాగితే, ఎన్ని త్రాగితే మంచిదనే విషయాన్ని పరిశీలించి త్రాగాలనే ప్రయత్నం నా కొరకు నేను ప్రారంభించాను. ఆహార పదార్థాలను మోసుకొని వెళ్ళడానికి, అరిగించడానికి, ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్చడానికి, వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించడానికి నీరు ఎంత అవసరమవుతుందో ఆలోచించాను. మనలో మూడు వంతుల నీరు ఉంది కాబట్టి నీటికి మూడు వంతులు ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వాలనే ఆలోచనతో, నీరు ప్రతి రోజూ ఐదు లీటర్లు త్రాగాలనే నిర్ణయానికి వచ్చాను. మన పెద్దలు, పూర్వీకులు త్రాగే విషయం ఆలోచిస్తే, వారందరూ రోజుకి 5-6 లీటర్ల నీరుపైనే త్రాగుతారనిపించింది. మన శరీరంలోని 68 శాతం నీటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచడానికి, అవసరాలను తీర్చడానికి ఐదు లీటర్ల నీరు ఎప్పుడు, ఎలా త్రాగాలనేది ఆలోచన చేసి ఒక క్రమపద్ధతిని ఏర్పరచినాను.

ఉదయంపూట శరీరం మనలో ఉన్న చెడును విసర్జించుకుంటూ ఉంటుంది కాబట్టి ఆ చెడు బాగా బయటకు పోవాలంటే పరగడుపున రెండు మూడు దఫాలుగా రెండున్నర లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని ప్రారంభించాను. పూర్వం నుండి ఒక లీటరు ఉదయం త్రాగితే మంచిదనేది ఉంది కాని మరలా ఉదయమే ఇంకొక లీటరో, లీటరున్నరో త్రాగాలని లేదు. అలాగే నీరు త్రాగి సుఖ విరేచనం అవడం కొరకు నేను చేసిన ప్రయత్నం చాలా బాగా ఉంది. నీటిని పొట్ట నిండుగా త్రాగి, వేరే ఆలోచన రాకుండా ప్రేగులపై ఆలోచన పెట్టి 5-10 నిమిషాలు నడిస్తే సుఖ విరేచనం అవడమనేది చాలా మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తున్నది. మొదటి విరేచనంతో పూర్తిగా ప్రేగు ఖాళీ కాదని తెలిసి, మరలా దఫా నీటిని ఒత్తిడిగా త్రాగి మనస్సు పెడితే రెండవ విరేచనం ఇంకా సుఖంగా కావడం జరిగేది. ఇలా ఉదయం త్రాగే రెండున్నర లీటర్లతో అటు మలశుద్ధి, ఇటు రక్తశుద్ధి, రెండూ పరిపూర్ణంగా జరుగుతాయని తెలిసింది.

మిగతా రెండున్నర లీటర్ల నీటిని పగలు ఎలా త్రాగాలనే ఆలోచనతో రకరకాల పుస్తకాలను చదివి, ప్రకృతి సిద్ధముగా ఆలోచించి అటు జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది లేకుండా, ఇటు పగలు శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి వీలుగా ఒక క్రమపద్ధతిని పెట్టుకున్నాను. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే నీటిని ఎప్పుడూ త్రాగాలనేది తెలిసింది. ఆహారం ఉండగా త్రాగితే మంచిది కాదని అర్థమయింది. ఈ నియమాలకు అనుగుణంగా, భోజనానికి అరగంట ముందు ఒక లీటరు త్రాగాలని, భోజనం చేసేటప్పుడు పూర్తిగా మానాలని, భోజనం అయిన రెండు గంటలు తరువాత అరలీటరు త్రాగాలని, మరలా సాయంకాలం భోజనానికి అరగంట ముందు ఇంకొక లీటరు త్రాగాలని పెట్టుకున్నాను. ఈ ప్రకారం త్రాగడం వలన పొట్ట బరువు గానీ, ఆయాసం గానీ, ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా హాయిగా త్వరగా జీర్ణం అవడం గమనించాను. ఈ నియమాలను ఆధారంగా చేసుకొని రోజుకి ఐదు లీటర్ల నీటిని త్రాగడం స్థిరపరచుకున్నాను.

ప్రతిరోజూ రెండు మూడుసార్లు సుఖ విరేచనం కావడం, మూత్రం, చెమట వాసనలు పూర్తిగా పోవడం, శరీరం తేలికగా ఉండడం, నా ఆరోగ్యంలో ఎంతో మార్పుని గమనించడం, రోగ నిరోధక శక్తి పెరగడం, ఇలా ఎన్నో విషయాలలో నేను అనుభవ పూర్వకంగా లాభాన్ని పొందడం జరిగింది.

అక్కడనుండి నా స్నేహితులకు, తెలిసిన వారికి చెప్పడం, వారు ఆచరించి మంచి ఫలితాలను పొందడం జరిగింది. 1994 నుండి ప్రకృతి విధానంతోపాటు, నీటి ధర్మాన్ని కూడా ప్రచారం చేయడం ప్రారంభించాను. నా ప్రసంగాల ద్వారా విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని ప్రజలు ప్రకృతి విధానాన్ని ఆచరించేవారు కొంతకాలం అయ్యాక ప్రకృతి విధానాలను ఆచరింపకుండా కొంతమంది మానివేసినప్పటికీ, ఈ నీటి ధర్మాన్ని మాత్రం అందరూ కొనసాగిస్తున్నారు. ఈ ఎనిమిది సంవత్సరాలలో రాష్ట్రంలో ప్రజలు నా ప్రసంగాలు వినిగానీ, నా రచనలు చదివిగానీ, ఒకరు ఇంకొకరికి చెప్పడం వలనగానీ ఎన్నో లక్షల మంది ఈ నీటి ధర్మాన్ని ఆచరిస్తున్నారు. నీటి వలన పొందిన అనుభవాలను తెలియజేయడానికి ఎందరో ఫోన్లు చేస్తూ ఉంటారు. మరి కొంతమంది ఉత్తరాల ద్వారా వారి ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని తెలియజేస్తూ ఉంటారు. ఈ నీటి ధర్మం ద్వారా ప్రజలలో ఎలాంటి లాభాలు వస్తున్నాయనేది మీకు తెలియడం కొరకు ఈ పుస్తకం చివరిలో కొందరి అనుభవాలను, వారు పంపిన ఉత్తరాలను అచ్చువేయడం జరిగింది.

రోజుకి ఐదు లీటర్ల నీరు త్రాగే విషయమై ఎందరో అల్లోపతి వైద్యులు నన్ను సైంటిఫిక్ రీజన్ అడిగి తెలుసుకొని వారు పూర్తిగా ఆచరిస్తున్నారు. వారేకాక వారి వద్దకు వచ్చే రోగులకు కూడా ఈ నీటి ధర్మాన్ని ఆచరించమని ఎందరో వైద్యులు మంచి మనసుతో సలహాలు ఇస్తున్నారు. కొంతమంది వైద్యులు నీరు అంత త్రాగకూడదని త్రాగేవారి వద్ద అంటూ ఉంటారు. ముఖ్యంగా ప్రజలలో ఎక్కువ మందికి వచ్చే సందేహాలలో మొదటిది. ఇన్ని నీళ్లు త్రాగితే కిడ్నీలు ఎక్కువగా పనిచేసి దెబ్బతింటాయని, రెండవది రక్తం పలుచబడుతుందని,

మూడవది ఎక్కువ మూత్రం పోయడం వలన శరీరానికి అవసరమైన లవణాలన్నీ మూత్రంలో బయటకు పోతాయనేది ఇటు ప్రజలలో, అటు వైద్యులలో వస్తూ ఉన్నవి. ఒక్కసారే రెండు లీటర్ల నీరు త్రాగినప్పటికీ రక్తం పలుచబడడం గానీ, లవణాలు మూత్రంలో అతిగా పోవడం గానీ, కిడ్నీలు ఎక్కువగా పనిచేయడం గానీ జరగదు అని నేను చెప్పడం కాదు, శరీర శాస్త్రంలోనే ఆ విషయాలు స్పష్టంగా వ్రాసి ఉన్నాయి. వైద్యులు చదువుకొనే ఫిజియాలజీ పుస్తకాలలోనే ఆ మాటలు వివరంగా వ్రాసి ఉన్నాయి. పై మూడు సందేహాలకు వివరంగా సమాధానం లోపలి పేజీలలో వ్రాశాము. ఆ మూడు విషయాలు సరికాదన్న విషయాన్ని ఫిజియాలజీ పుస్తకంలో ఉందో, ఏముందో అన్న దాని కొరకు అదే సారాంశాన్ని ఇంగ్లీషులో అచ్చువేయడం కూడా జరిగింది. ఇంకా ఎవరికన్నా సందేహముంటే దాన్ని కూడా చదివి వివరించవచ్చు.

ఈ నీటి ధర్మాన్ని ప్రజలకు అందించడం కొరకు 5-6 పేజీలలో అసలు సారాంశాన్ని మాత్రమే వ్రాసి ఇంతకు ముందు నేను వ్రాసిన కొన్ని పుస్తకాలలో అచ్చువేయడం జరిగింది. ఆ పుస్తకాలలో నీటి విషయమై ప్రజలకు పూర్తి అవగాహన రాదు. శరీరానికి, నీటికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధాన్ని ప్రజలకు పూర్తిగా అర్థమయ్యే రీతిలో వ్రాయాలనే సంకల్పంతో ఈ "నీరు - మీరు" అనే పుస్తకాన్ని వ్రాయడం ప్రారంభించవలసి వచ్చింది. మనము ఇలా 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ ఉంటే ఎందరో మన స్నేహితులు రకరకాల ప్రశ్నలు వేస్తూ ఎన్నో విషయాలను ఆరాగా అడుగుతుంటారు. మనము సరిగా సమాధానం చెప్పాలంటే విషయం ప్రతి ఒక్కరికీ పూర్తిగా తెలియాలి. మీ అందరికీ నీటిని త్రాగే పద్ధతిలో ఉన్న అసలు విషయం అర్థం కావాలనే ప్రయత్నమే ఈ "నీరు - మీరు" పుస్తకం.

నీటిని త్రాగే విషయంలో మనకు ఇంత వరకూ కలిగిన ఎన్నో సందేహాలకు పూర్తి సమాధానము ఈ 'నీరు - మీరు'. మనకు ఇంత వరకూ నీటిపై అవగాహన

ఎవరూ కలిగించలేదు. అలాంటి సమగ్రమైన అవగాహన మీ అందరకూ రావాలనే తాపత్రయంతో శరీరంలో జరిగే రసాయనిక మార్పుల దగ్గర నుండి వివరించడం జరిగింది. ఈ పుస్తకంలోని మొదటి అధ్యాయంలో కొన్ని చోట్ల కొన్ని పదాలు, కొంత విషయము కొంత మందికి వివరంగా అర్థం కాకపోవచ్చు. చదువుకున్న వారిని దృష్టిలో పెట్టుకొని వారికి అన్ని సందేహాలు తీరాలని ఆ విషయాలు వ్రాయడం జరిగింది. చదువుతూ వెళ్ళండి. అర్థమయితే స్వీకరించండి. లేదా ఇదంతా ఎందుకు వ్రాశారు అని మాత్రం అనకండి. అది కొందరికి అవసరమని మంచి మనసుతో గ్రహించండి. పుస్తకం అనేది చదివిన ప్రతి వ్యక్తికి అర్థమయ్యే విధముగా, ఆచరించే విధముగా ఉండాలి. సామాన్య మానవునికి కూడా మనం ఈ మంచి విషయాన్ని అందించాలనే దాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని, నేను కొన్ని చోట్ల మంచి విషయాలను పదే పదే చెప్పడం, రకరకాలుగా చెప్పడం జరుగుతుంది. బాగా చదువుకున్నవారు, తొందరగా విషయాన్ని గ్రహించే వారు ఇలాంటి విషయాలను వేరేగా భావించకుండా మంచి మనసుతో విషయాన్ని గ్రహించగలరని, నా ఆవేదనని అర్థం చేసుకోగలరని ఆశిస్తున్నాను.

గత రెండు సంవత్సరాల నుండి 'నీరు - మీరు' పుస్తకాన్ని వ్రాయాలని అనుకున్నాను కాని సమయం కలిసి రాలేదు. 2001 సంవత్సరం మే నెలలో వ్రాయడం ప్రారంభించాను. మే నెల ఒకటవ తేదీ నుండి ఏడవ తేదీకి "నీరు - మీరు" పుస్తకాన్ని వ్రాయడం అనుకున్న విధముగా, ఆ పైములోనే పూర్తి అయ్యింది. ఇంత తక్కువ పైములో అంత పుస్తకాన్ని వ్రాసే శక్తి సామర్థ్యాలను, మంచి ఆలోచనలను నాకు ప్రసాదించిన ఆ భగవత్ శక్తికి నేను ఎప్పుడూ కృతజ్ఞుడను. నా చేత ప్రజలకు అవసరమయ్యే ఆరోగ్య విషయాలను వ్రాయించినందుకు అది నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. 8-9 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మంది ఈ నీటి ధర్మాన్ని ఆచరించి ఇందులో ఉన్న గొప్ప ఫలితాలను అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకొని నాకు ఎంతో సుపరిని



కలిగించినారు. ఆ స్ఫూర్తితోనే నేను ఈ "నీరు - మీరు" పుస్తకాన్ని వ్రాసి, ప్రజలకు నీటి రహస్యాలను తెలియజేయడానికి అర్హుడను అవుతున్నాను. ఈ నీటి ధర్మాన్ని పూర్తిగా ఆచరిస్తూ, ఆచరింపజేస్తూ, ఫలితాలను ప్రచారం చేస్తూ, ఎందరికో మార్గదర్శకులుగా నిలుస్తున్న ఆరోగ్యభిమాను లందరికీ నా ప్రత్యేకమైన కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను. క్రొత్త వారందరూ ముందుగా ఈ 'నీరు -మీరు' పుస్తకాన్ని మనసుపెట్టి చదివి, విషయాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని, అవగాహనతో ఆచరణ ప్రారంభిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ఇంకా మరేమైనా సందేహములు గానీ, మీరిచ్చే సలహాలుగానీ ఉంటే నేను స్వీకరించడానికి సిద్ధముగా ఉన్నాను. అలాంటివి ఉత్తరముల ద్వారా తెలియజేయండి. మీరందరూ పెద్ద మనసుతో ఈ "నీరు - మీరు" పుస్తకాన్ని స్వీకరించి, నీటి ధర్మాన్ని ఆచరించి, ఆచరింపజేస్తారని ప్రార్థిస్తూ...

//సర్వేజనాస్సుఖినో భవంతు //

విధేయుడు,

**మంతెన సత్యనారాయణరాజు**

# కృతజ్ఞతలు

ఒక పుస్తకం రాయాలంటే అది ఒక యజ్ఞం. అదీ ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన పుస్తకం అంటే ఒక మహాయజ్ఞం. దానికి ఎంతో సామర్థ్యం ఉండి, సహాయ సహకారాలు లభించాలి. అదీ కాకుండా కేవలం ఒకే నెలలో (1-5-2001 నుండి 31-5-2001 వరకు) నాలుగు ఆరోగ్య గ్రంథాలను రాయాలని సంకల్పించాను. ఆ సంకల్పం ఇలా వాస్తవ రూపం దాల్చడం వెనుక కొంతమంది సహృదయుల నిరంతరం కృషి, సహాయ సహకారాలు నేను ఎన్నటికీ మరువలేను. ఈ ఆరోగ్య జీవన విధానాన్ని ప్రజలకు అందించాలనే నా తపనకు తోడుగా నిలిచి నేనున్నానంటూ మా కోసం విజయవాడ, కృష్ణానదీ తీరాన చక్కని తోటల్లో, ఆహ్లాదకర వాతావరణంలో ఒక చక్కని కుటీరాన్ని ఏర్పాటుచేసి రోహిణికారై ముండుటెండల ప్రభావం మాపై పడకుండా గ్రంథరచన నిరంతరాయంగా సాగాలనే ఆకాంక్షతో సకల సదుపాయాలను స్వయంగా పర్యవేక్షించి, ఈ నెల రోజులు మాకు ఏ ఆటంకాలు కలుగకుండా ఈ యజ్ఞం నిర్విఘ్నంగా సాగించడానికి ప్రధాన కారకులై, ఈ 'నీరు - మీరు' పుస్తకానికి ముందుమాట కూడా రాసిచ్చి నన్నుముచ్చటపరచిన సహృదయ సంపన్నులు శ్రీ గోకరాజు గంగరాజు గారికి (M.D. Laila Group of companies, VJW) నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

తనకు తానుగా అభిమానంతో ఈ పుస్తకాల పూర్వ రీడింగ్ ను సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించిన శ్రీ తరుమెళ్ళ కోటేశ్వరావు గారికి, తుదిమెరుగులు దిద్దిన ప్రొ. బిరుదురాజు రామరాజుగారికి.

గ్రంథరచనా సమయంలో నా సహవాసియై ఫెయిర్ కాపీలందించిన చిరంజీవి వాకాడ దుర్గాప్రసాద్ కు, సహకరించిన శ్రీ పాద రామకృష్ణకు,

అతి తక్కువ సమయంలో ఈ పుస్తక ప్రచురణ జరగటానికై ఈ కార్య నిర్వహణను తమ స్వకార్యంగా భావించి సకాలంలో ముద్రణ పూర్తిగావించిన ప్రింటింగ్ ప్రెస్ యాజమాన్యానికి, సిబ్బందికి మరియు ముఖ్యంగా శ్రీ శివాజీరాజు గారికి,

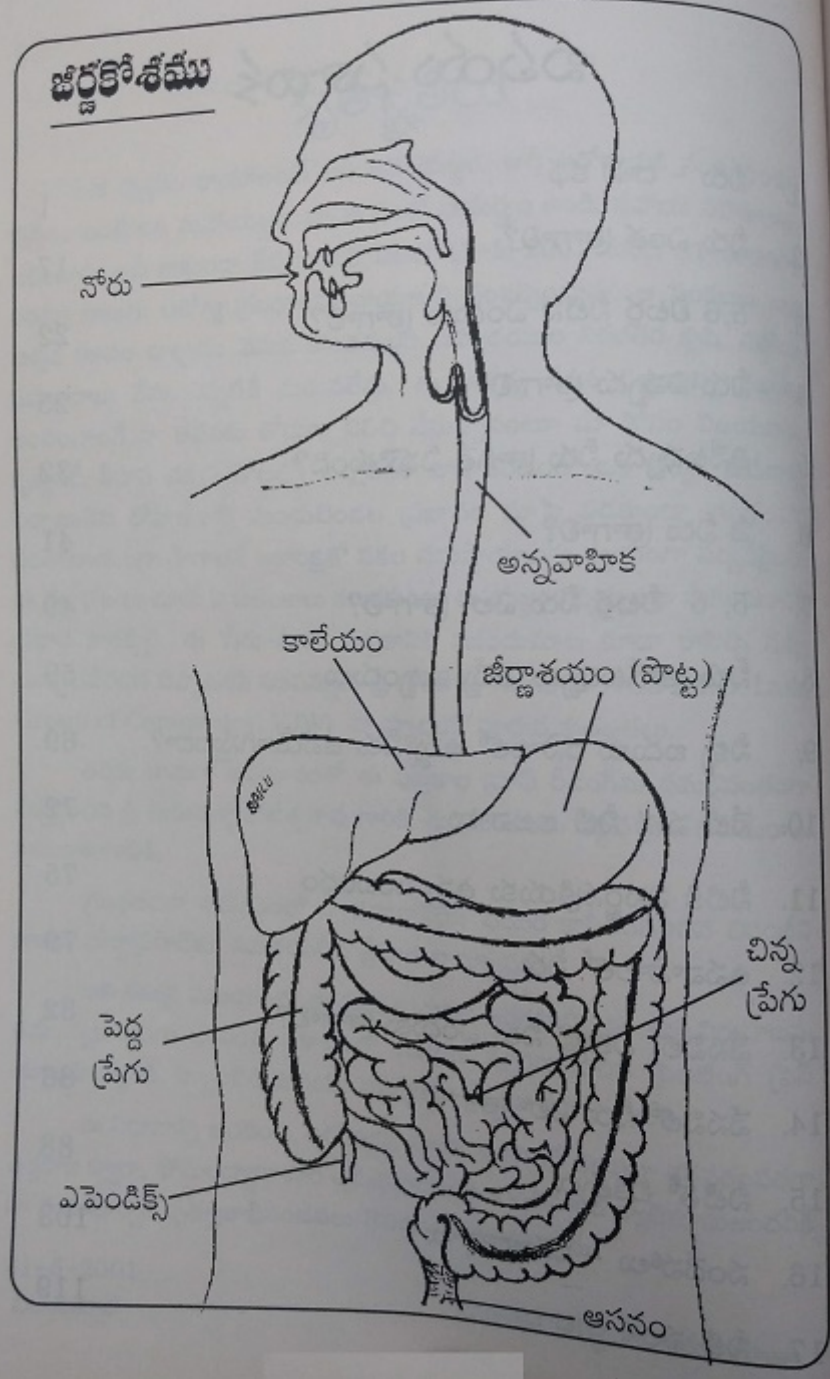
ఈ విధానాన్ని ఆచరించి, ఆరోగ్యాన్ని పొంది, అడిగినదే తడవుగా శరపరంపరగా ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోనులద్వారా వారి అనుభవాలను అందించిన ఆరోగ్యభిమానులందరికీ నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

**మంతెన సత్యనారాయణరాజు**

31-5-2001

విజయవాడ.

## జీర్ణకోశము



# 1. నీరు - దాని కథ

- ఆదిలో మానవుడు ప్రకృతికి మిత్రుడు - ఆధునిక మానవుడు వికృతికి పుత్రుడు
- గాలి, నీరు, ఆహారం - సృష్టిలో జీవులకు ఆధారం
- నేనేది అడిగితే అది ఇవ్వాలి - ఏదేదో ఇస్తే నేనేం కావాలి
- ఒకరోజు తినకుంటే లేదు నష్టం - ఏ రోజు త్రాగకున్నా చాలా కష్టం
- శరీరమంతా కణాల మయం - కణాలు చూస్తే నీటిమయం
- నువ్వెక్కడుంటే నేనక్కడంటుంది - ఉప్పు వెనుకే నీరు తప్పుకుంటుంది
- తెలుసుకో సరిగా నిష్పత్తులు - చేసుకో దినచర్యలో మరమ్మత్తులు
- ప్రేగుల్లో నీరు రక్తానికి చేరు - రక్తంలో నీరు కణాలకి పారు
- కిడ్నీలకు కాదు భారం - మూత్రంలో పోదు సారం
- త్రాగుదాం ఎక్కు వనీరు - చూద్దాం కిడ్నీల తీరు
- వడకడతాయి మూత్రపిండాలు - వదిలేస్తాయి వ్యర్థపదార్థాలు
- నీరు కరుసైపోతే నీరసం - తేరుకోకపోతే నీకు కైలాసం
- శాస్త్రీయంగా వివరించడం మా వంతు - ఆలోచించి, ఆచరించడం మీ వంతు

ఈ సృష్టిలో చెట్లు, చేమలు పుట్టిన తర్వాత జీవరాశులు పట్టినవి. ఈ భూమిపై జీవరాశులు పుట్టడం ప్రారంభించి సుమారు 350 కోట్ల సంవత్సరాలు అయివుంటుందని నిపుణుల అంచనా. అలాగే పరిణామంలో జంతువుల నుండి మనిషి పుట్టాడు. మనిషి పుట్టి సుమారు 6,50,000 సంవత్సరాలు అయిందనికూడా ఒక అంచనాని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేస్తున్నారు. అన్ని లక్షల సంవత్సరాల నుండి జీవనాన్ని సాగిస్తున్న మానవుడికి ఈ ప్రకృతిలో తను ఏమి

తినాలో, ఎంత తినాలో, ఎంత త్రాగాలో అన్ని విషయాలూ ప్రకృతి నుండి నేర్చుకొని దానికి అనుకూలంగా బ్రతకడం జరిగింది. ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉన్నవాళ్ళు తను ఎక్కువ కాలం జీవించగలగడం, జీవించినంతకాలం శక్తిగలవాడై రోగాలు బాధలు లేకుండా సుఖ జీవనాన్ని సాగించడం జరిగింది. ప్రకృతికి దూరంగా జీవించే విధానాలు తెలుసుకొన్న దగ్గర నుండి విరుద్ధమైన జీవన విధానంతో, ఒక విధంగా సుఖసౌఖ్యాలు పొందుతున్నప్పటికీ, చివరికి తనకి మిగిలేది దుఃఖమే అని తెలిసినప్పటికీ ఆ ప్రకృతి విరుద్ధమైన జీవనయానం నుండి బయట పడలేకపోతున్నాడు. ఈ రకమైన జీవనంలో ప్రస్తుతం పుట్టిన పిల్లవాడి దగ్గర్నుండి ముసలివారి వరకూ అందరూ అనారోగ్యంతో, అల్పాయుష్కులై కాలాన్ని గడుపుతున్నారు. ఇన్ని రకాల ఇబ్బందులు, జబ్బులు సమాజంలో మానవుని వరించడానికి కారణాలు ఎన్నో వున్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా ఆహారం తినే విధానంలో, నీరు త్రాగే విధానంలో, విసర్జన విధానంలో, శ్రమ చేసే విధానంలో వచ్చిన మార్పులని చెప్పవచ్చు. తను చేసిన తప్పును తిరిగి తనే సవరించుకొని ప్రకృతిపరంగా ఆలోచిస్తూ, ఆ మంచిని ఆచరించగలిగితే మానవునికి మళ్ళీ మంచి రోజులు రాకపోవు. అంతా మన చేతుల్లోనే వుందని మరవొద్దు.

మనం నీటి విషయంలో కూడా ప్రకృతి ధర్మాన్ని తప్పాము. మనం కోల్పోయిన నీటి ధర్మాన్ని మళ్ళీ మనం తెలుసుకొని ఆచరించగలిగితే మనము, మన వారసులు అందరూ ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

ఈ సృష్టిలోని జీవరాశులన్నీ జీవించడానికి అన్నింటికంటే అతిముఖ్యమైనది గాలి. అలాంటి గాలి పీల్చుకోకుండా కొన్ని క్షణాలకంటే ఎక్కువ జీవించలేము. గాలి తర్వాత అన్ని జీవరాశులకు అతిముఖ్యమైన అవసరం నీరు. అలాంటి నీటిని త్రాగకుండా వుంటే కొన్ని రోజుల కంటే ఎక్కువ జీవించలేము. నీటి తర్వాత ముఖ్యమైనది ఆహారం. అలాంటి ఆహారం తినకుండా కొన్ని నెలల కంటే ఎక్కువ జీవించలేము. ఈ మూడింటినీ సరియైన నిష్పత్తిలో శరీరానికి

అందిస్తూ జీవితాన్ని సాగిస్తే మానవునికి ఆయుష్షు రెండు మూడు వందల సంవత్సరాల వరకూ వుంటుంది. గాలి, నీరు, ఆహారం యొక్క నిష్పత్తి మన శరీరంలో సరిగా వుంటే శరీరం ఆరోగ్యంతో విలసిల్లుతుంది. ఈ నిష్పత్తిలో మార్పులు, చేర్పులు చేసి జీవితాన్ని సాగిస్తే అనారోగ్యం ఈ శరీరాన్ని నీడలా వెంటాడుతూ వుంటుంది. ఋషులు, యోగులు ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొని అలాగే జీవించారు.

ఈ సృష్టిలో ఎక్కువ శాతం గాలి ఆక్రమించుకొని వుంది. గాలి తర్వాత నీరు, నీరు తర్వాత నేల వున్నాయి. ఇదే విధంగా ఈ సృష్టిలో పుట్టిన జీవరాశులకు కూడా జీవించడానికి ముఖ్యంగా గాలి, తర్వాత నీరు, తర్వాత ఆహారం అవసరమౌతున్నాయి. ఈ భూమిపై ఒక వంతు నేల, మూడు వంతుల స్థానాన్ని నీరు ఆక్రమించుకొని వున్నాయి. ఇది సృష్టి రహస్యం. ఈ శరీరానికి అవసరమైన గాలిని పీల్చుకోవడం, వదలడం అనేది మన చేతుల్లో లేదు. తనంతట తానే స్వయంగా మన అనుమతి లేకుండా లోపలకు వెళ్ళడం, బయటకు రావడం అనేది జరుగుతూనే వుంటుంది. ఈ లోకంలో అందరమూ స్వేచ్ఛగా, లోపం లేకుండా, పైసా ఖర్చు లేకుండా పీల్చుకోగల్గేది గాలి ఒక్కటే. మన ఆధీనంలో లేని గాలి గురించి మనం ఆలోచించవలసిన పని లేదు. శరీరానికి గాలి తర్వాత అత్యవసరమైన నీరు, ఆహారము మాత్రము మన ఆధీనంలోనే వున్నాయి. కాబట్టి మన తెలివి తేటలు ఇక్కడ అవసరం.

మన శరీరంలో మూడువంతులు నీరు ఒకవంతు పదార్థము వున్నాయి. అలాగే ఈ ప్రకృతిలో మనకు అవసరమయ్యే ఆహార పదార్థాలలో కూడా మూడువంతులు నీరు, ఒక వంతు పదార్థము వుంటున్నది. ఉదాహరణకు జామకాయలో 76 శాతం నీరు వుంటే 24 శాతమే పదార్థం వుంది. ఎక్కువ శాతం ఆహార పదార్థాలను చూస్తే నీటి శాతం ఇంకా ఎక్కువ వుంటుంది. సృష్టిలోనూ, మనలోనూ, ఆహారంలోనూ మూడువంతుల నీరు, ఒక వంతు మాత్రమే పదార్థం వున్నది కాబట్టి నీటి యొక్క ప్రాముఖ్యత పదార్థం కంటే ఎక్కువ వున్నది. ఈ

ధర్మాన్ని, శరీర ధర్మాన్ని గుర్తుంచుకొని మనలో వున్న 3:1 అనే నిష్పత్తిని పోషించుకోవాలి. అంటే రోజులో మాడువంతులు నీటికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి, ఒకవంతు మాత్రమే పదార్థానికి ఇవ్వాలి.

మూడువంతుల నీరు, ఒక వంతు పదార్థం వున్న మన శరీరాన్ని ప్రతిరోజూ వాడుకున్నప్పుడు అందులో నున్న నీరు, పదార్థము కూడా తరుగుతూ వుంటాయి. తరిగిన స్థానంలో నీటిని, పదార్థాన్ని తిరిగి పోయాలి. కారును రోజూ వాడుతూ వుంటే గాలి తగ్గుతూ వుంటుంది, నీరు తగ్గుతూ వుంటుంది, ఆయిల్ తగ్గుతూ వుంటుంది. ఏది తగ్గితే అది పోసుకొంటూ వాహనాన్ని వాడుకొంటున్నాము. అలాగే మన శరీరంలో నీరు అనేది తగ్గినప్పుడు దాహం రూపంలో నాకు నీరు కావాలని అడుగుతుంది. ఆ తగ్గిన నీటిశాతాన్ని సవరించడానికి తను కోరిన దాహాన్ని తీర్చడానికి కొంతమంది నీరు పోస్తే మరికొంత మంది కూల్ డ్రింకులు పోస్తారు. మరికొంత మంది మజ్జిగ నీళ్ళు, కొబ్బరినీళ్ళు పోస్తూ వుంటారు. శరీరం నీరు అడిగినప్పుడు దానికి నీరు ఇవ్వడం కూడా మనకు చేతకావడం లేదు. కారులో నీరు తగ్గి వేడెక్కినప్పుడు, ఆ కారును ప్రయాణంలో ఆపి దగ్గర నీరు అందుబాటులో లేకపోతే 1-2 కిలోమీటర్లు దూరం నడిచి వెళ్ళినా తెచ్చి నీరే కావలసినంత పోస్తారు. ఇక్కడ మన శరీరం విషయంలో అలా చేసుకోలేకపోతున్నాం. ఈ శరీరమనే వాహనమంటే మనిషికి అంత చులకన భావం. అందుకే మనం శరీరం విషయంలో అంత అశ్రద్ధగా, అజాగ్రత్తగా ప్రవర్తిస్తూ వుంటాము. నీటి విషయంలో చేసినట్లే ఆహార విషయంలో కూడా తప్పులు చేస్తున్నాము. శరీరానికి ఆహారము అవసరమైనప్పుడు తనకి ఆహారం కావాలని ఆకలి రూపంలో అడుగుతుంది. శరీరానికి కావలసిన ఆహారం వేరు, మనం ఇచ్చే ఆహారం వేరు. ఇదే విధంగా శరీరంలోని మిగిలిన మూడు భూతాలను ప్రతి రోజూ వాడుకలో తరిగి, తిరిగి కావాలని అడిగినప్పుడు మనం వాటిని అందిస్తూ ముందుకు సాగుతుంటే శరీరం మన చెప్పుచేతుల్లో



వుంటుంది. అలా కాకుండా అది అడిగేది ఒకటి, మనం పోసేది వేరొకటి అయితే శరీరం చెప్పినట్లు మనం వినాల్సి వస్తుంది జాగ్రత్త మరి!

మన శరీరంలో మూడు వంతులు నీరు వుండడంలో రహస్యం ఏమిటంటే శరీరంలో జరిగే ప్రతి పని నీటి సమక్షంలోనే జరుగుతూ ఉంటుంది. శరీరంలోని మూడు వంతుల పనులన్నింటినీ నీరే చేస్తుందని చెప్పవచ్చు. ప్రతి క్షణం సరిపడా నీరు అందితేనే శరీరం తను చేసుకోవాల్సిన విధులను ఎప్పటికప్పుడు త్వరగా, సమర్థవంతంగా చేసి ఆరోగ్యాన్ని రక్షిస్తూ ఉంటుంది. చేతినిండా సరిపడా డబ్బు పెట్టుకుని ఏదైనా పని ప్రారంభిస్తే ఆ పని త్వరగా పూర్తి అవుతుంది. అలాగే వంటికి సరిపడా నీరు అందుతూ ఉంటే శరీర విధులన్నీ త్వరగా అవుతుంటాయి. ఒక వంతు ప్రాముఖ్యం ఉన్న ఆహారాన్ని సరిపడా రోజూ తీసుకోగలుగుచున్నాము గానీ మూడు వంతులు ప్రాముఖ్యం ఉన్న నీటిని సరిగా త్రాగడం తెలుసుకోలేక పోతున్నాము. ఆహారము ఒక పూట తినకపోయినా, ఒక రోజు తినకపోయినా శరీరానికి నష్టముండదు. శరీరంలో దాగియున్న ఆహార నిలువలు ఆహారం మానిన రోజున ఉపయోగపడుతూ ఉంటాయి. అదే నీరు అయితే ఒక పూట త్రాగక పోయినా, ఒక రోజు త్రాగక పోయినా ఆ క్షణమే లోపల ఇబ్బందులు రావడం ప్రారంభం అవుతాయి. నిన్న బాగా త్రాగాము గదా లేదా ఉదయము ఎక్కువగా త్రాగాముగదా, ఆ నీరు శరీరంలో ఆహారములాగా నిలువ ఉండి మన అవసరాలను తీర్చగలదు అంటే పొరపాటే. ఎప్పుడు త్రాగిన నీటివలన అప్పుడే లాభం. పొట్ట నుండి ఆహారం ఖాళీ అయినట్లుగానే శరీరం నుండి నీరు అలా ఏ పూటకు ఆ పూట ఖాళీ అవుతూ ఉంటుంది. ఖాళీ అయిన పొట్టను మరలా నింపుతూ ఉన్నట్లే, ఖాళీ అయ్యే నీటిని ఎప్పటికప్పుడు నింపుతూ ఉండాలి. ఖాళీ అయ్యే నీటిని ఆహారంలాగా నింపుకునే అలవాటు మనందరిలో ఎప్పుడు కలుగుతుందో మరి.

మనం తినే ఆహారం ద్వారా శరీరానికి పూర్తి ప్రయోజనం చేకూరాలంటే అది నీటితోనే సాధ్యం. నీరు చాలనప్పుడు ఎంత మంచి ఆహారం ఎంత ఎక్కువ

తినా, ఎంత ఖరీదు అయినది తినా దానితో లాభం శరీరానికి వచ్చేది చాలా తక్కువ. మనిషి ఇప్పుడు తినే ఆహారం చాలా ఎక్కువ. అంత ఎక్కువ తినా తక్కువ శక్తి మనిషికి ఉన్నది. ఇప్పుడు తిన్నదాంట్లో 50 శాతం తగ్గించి తిని ఇంకా రెట్టింపు శక్తితో, ఎక్కువ గంటలు పనిచేయవచ్చు. అది ఎప్పుడు అంటే నీటికి మూడువంతులు ప్రాముఖ్యమును ఇచ్చి త్రాగినప్పుడు. నేను ఈ ప్రయోగాన్ని నా మీద, ఎన్నో వందల మంది మీద చేసి చూశాను. అందరిలో శక్తి సామర్థ్యాలు, ఎక్కువ గంటలు కష్టపడ్డా అలసట, ఆయాసం లేకుండా పనితనం పెరగడం గమనించాను. మూడువంతుల నీరు త్రాగాలన్నది ఎంత లాభాన్ని కలిస్తున్నదన్నది అనుభవిస్తే గానీ తెలియదు. చెట్టుకు బలం రావడానికి మొదట్లో పేడగానీ, ఎరువుగానీ వేస్తాము. ఒక దోసెడు ఎరువు వేస్తే దానికి 10 దోసెళ్ళనీరు మొదట్లో పోస్తాము. ఆ ఎక్కువ నీరు తక్కువ ఎరువును పీల్చుకుని వ్రేళ్ళకు చేరి, అక్కడనుండి కొమ్మలకు రెమ్మలకు చివరకు ఆకులవరకు ఆ ఎరువులోని సారాన్ని మోసుకుని వెళ్ళి చెట్టంతా ఆ బలాన్ని అందిస్తుంది. ఎరువుకు సరిపడా నీరు ఉన్నప్పుడే ఇదంతా జరుగుతుంది. ఆహారం వేరు, ఎరువు వేరు అయినప్పటికీ మనలో జరిగేది కూడా ఇంతే.

మనలో ఉన్న మూడు వంతుల నీరు ఎక్కడెక్కడ ఎంత ఉంటుంది. ఏ రూపంలో ఉంటుంది, ఏమి పనులు చేస్తూ ఉంటుంది, నీరు తక్కువైనప్పుడు శరీరం ఎలా ఇబ్బంది పడుతుంది, నీరు ఎక్కువైనప్పుడు ఎలా ఉంటుంది, నీరు శరీరంలో ఎంత ఖర్చు అవుతూ ఉంటుంది, నీరు తగ్గినప్పుడు ఎలాంటి లక్షణాలు వస్తాయి. కిడ్నీలకు నీటికి ఉన్న సంబంధం, ఉప్పుకు నీటికి ఉన్న సంబంధం మొదలగు విషయాలను తెలుసుకుంటేగానీ నీరు ఎందుకు ఎక్కువ త్రాగాలన్నది మనకు అర్థం కాదు. విషయము అర్థం కానిదే ఏ పనీ చేయలేము. అర్థం చేసుకుంటూ, ఆలోచిస్తూ ముందుకు వెళితే శరీర ధర్మంలో నీటి పాత్ర ఎంతనేది మీకు తెలుస్తుంది.

ఇప్పుడు చెప్పబోయే శరీర శాస్త్రం నీటికి, కణాలకు, రక్తానికి ఉన్న అవినాభావ సంబంధం సామాన్య ప్రజలకు కొంత మందికి అర్థం కాకపోవచ్చు. ప్రయత్నించండి. అర్థం కాని చోట వదిలి వేయండి. ఈ విషయాలు మాకెందుకు అని అనకండి. ముందు అధ్యాయంలోనే కొంతమందికి అర్థంకాని కొన్ని విషయాలు వ్రాస్తున్నందుకు మరోలా భావించకండి. తరువాత అధ్యాయాలు అన్నీ సులువుగానే ఉన్నాయితే మికోసం. చదువనారంభించండి.

**1. శరీరంలో ఉండే నీరు:** శరీరంలో 68% నీరు ఆక్రమించుకొని వుంటుంది. మొత్తం శరీరంలో వుండే నీరు కణాల లోపల, కణాల బయట వ్యాపించి వుంటుంది. కణాల లోపల వుండే ద్రవాన్ని Intra Cellular Fluid (కణాల లోపల వుండే ద్రవం) అనీ, కణాల బయట వుండే ద్రవాన్ని Extra Cellular Fluid (కణాల బయట వుండే ద్రవం) అని అంటారు. కణాల బయట వుండే ద్రవం వివిధ రూపాల్లో వేరు వేరు ప్రదేశాలలో శరీరంలో ఆక్రమించుకొని వుంటుంది.

1. రక్తంలోని ప్లాస్మా (plasma)
2. కణాలకీ కణాలకీ మధ్యన ఆక్రమించి వుండే ద్రవం (Interstitial fluid)
3. మెదడు లోపల, వెన్నుపాము లోపల వుండే ద్రవం (Cerebrospinal fluid)
4. ఊపిరితిత్తుల బయట పొరల మధ్య వుండే ద్రవం (Serous fluid) మరియు పొట్టలో ప్రేగులను కప్పివుంచే పెరిటోనియంలో వుండే ద్రవం (Peritoneal Fluid)
5. కీళ్ళ సందుల్లో వుండే ద్రవం (Synovial fluid)
6. జీర్ణాదిరసాల రూపంలో వుండే ద్రవాలు (Digestive juices)

## 7. మూత్రం (Urine)

పైన కణాల బయట వుండే ద్రవ పదార్థము గురించి చెప్పినట్లే ఇప్పుడు కణాల లోపల వుండే ద్రవం గురించి చూద్దాం. శరీరంలోని ప్రతి అవయవము కొన్ని కణాల సముదాయము. వివిధ అవయవాల కణాలలోని నీటిశాతం వేరువేరుగా వుంటుంది. శరీరం అంతటా వుండే కండరాలు, గుండె యొక్క కండరాలు, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు మొదలగు అవయవాల కణజాలములో వుండే నీటి శాతం ఆ అవయవాల మొత్తం బరువులో 70-80% వుంటుంది. లివరు, చర్మంలో వుండే నీరు - 70%. ఎముకలో వుండే నీరు - 20%. ఒక మనిషి 70 కేజీల బరువు వున్నప్పుడు అతనిలో వుండే నీరు 43 లీటర్లు. ఇందులో కణాల బయట వుండే ద్రవం 11 లీటర్లు అయితే కణాల లోపల వుండే ద్రవం 32 లీటర్లు (నీరు). అదే 57 కేజీల బరువు వున్న స్త్రీలో వుండే నీరు 29 లీటర్లు. ఇందులో కణాల బయట వుండే ద్రవం 8.5 లీటర్లు అయితే కణాల లోపల వుండే ద్రవం 20.5 లీటర్లు. ఇప్పటి వరకూ శరీరంలో కణాల లోపల, వెలుపల నీరు ఏ విధంగా ఆక్రమించుకొని వున్నదీ తెలుసుకొన్నాం. ఇప్పుడు కణాల లోపల, బయట వుండే ద్రవాలు ఏ విధంగా నియంత్రించబడతాయో చూద్దాం.

**2. కణాల లోపల, బయట వుండే ద్రవాల నియంత్రణ:** కణం లోపల వుండే ద్రవ పదార్థంలోని నీటి శాతాన్ని, కణం బయట వుండే పదార్థంలోని నీటిశాతాన్ని సోడియం (ఉప్పు), పోటాషియం అనే లవణాలు సమతుల్యం చేస్తూ వుంటాయి. ఈ రెండు లవణాల కారణంగానే కణం నీటిని లోపలికి, బయటకు సరఫరా చేసే శక్తిని కలిగి వుంటుంది.

కణం లోపలి ద్రవ పదార్థంలో సోడియం శాతం తక్కువగా వుంటుంది. పోటాషియం శాతం ఎక్కువగా వుంటుంది.

**సోడియం = 20 మి.గ్రా / లీటరు**

**పోటాషియం = 110 మి.గ్రా / లీటరు**

దీనికి వ్యతిరేకంగా కణం బయట వుండే ద్రవ పదార్థంలో సోడియం శాతం ఎక్కువ వుండి, పోటాషియం శాతం తక్కువ వుంటుంది.

**సోడియం = 143 మి.గ్రా / లీటరు**

**పోటాషియం = 5 మి.గ్రా / లీటరు**

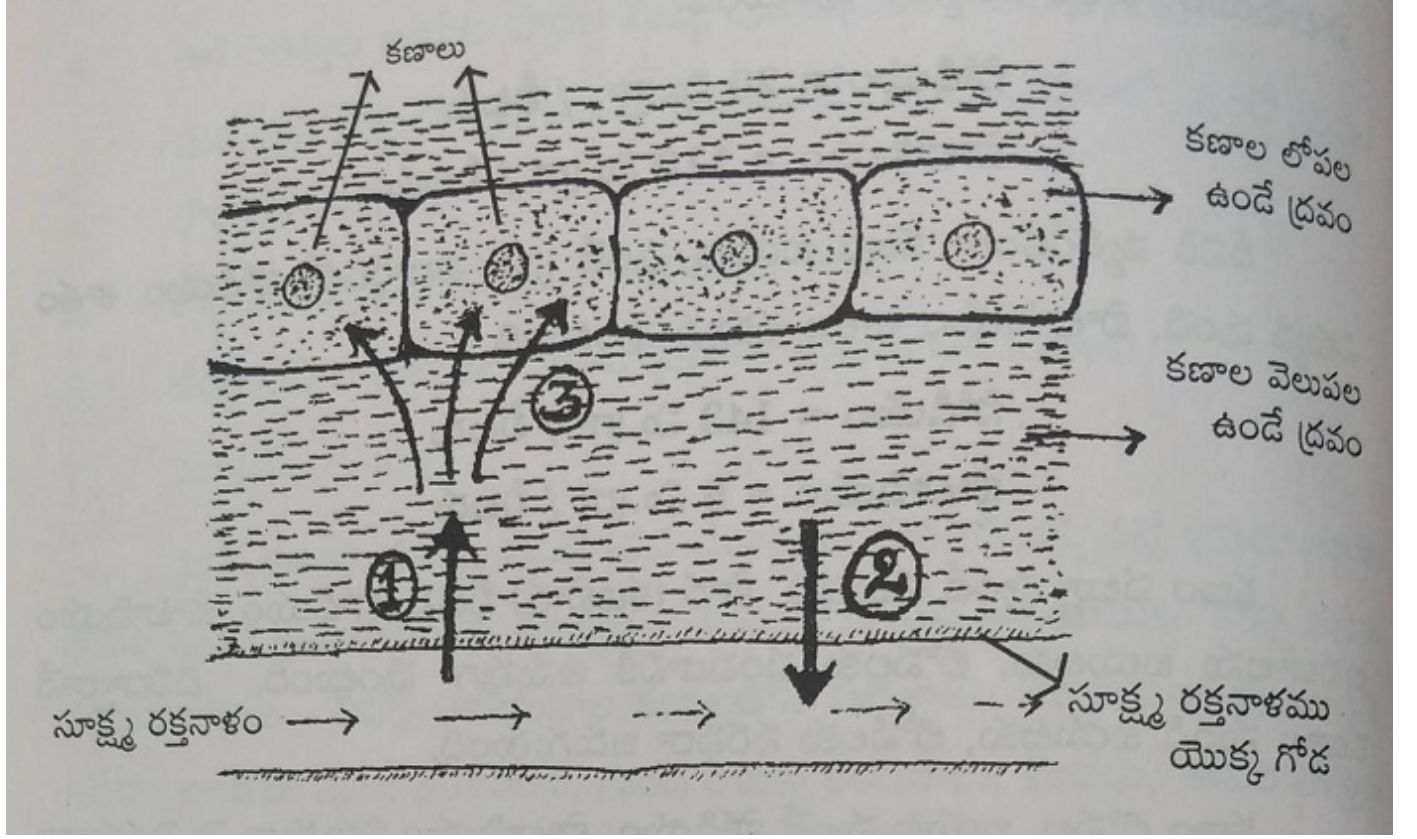
కణం చట్టా వుండే పలుచని పొర (కణపొర) నీటిని, సోడియం, పోటాషియం లవణాలను బయటకు, లోపలకు పంపడానికి అనువుగా ఉంటుంది. దీనిద్వారానే కణాల నుండి బయటకు, లోపలకు సరఫరా జరుగుతుంది.

కణం లోపల, బయట వుండే సోడియం, పోటాషియం నిష్పత్తులు పై విధముగా వున్నప్పుడే కణం లోపల, బయట వుండే నీటిశాతం వుండవలసిన స్థాయిలో వుంటుంది. మనం ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువ తీసుకొన్నా, శరీరంలో నీటి శాతం బాగా తగ్గినా కణాల లోపల, బయట వుండే నీటి శాతం మారుతూ ఉంటుంది.

**ఉప్పుకి, నీటికి వున్న సంబంధం:** రక్తంలో సోడియం (ఉప్పు) ఎక్కువ వున్నప్పుడు రక్తం యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ పెరిగి కణాల మధ్యన వున్న నీరు (Interstitial Fluid) రక్తంలోనికి చేరుతుంది. అదే సమయంలో రక్తంలో ఎక్కువగా వున్న ఉప్పు రక్తం నుండి కణాల మధ్యన వుండే ద్రవంలోనికి చేరుతుంది. ఎప్పుడైతే ఇక్కడికి ఉప్పు చేరుకుందో కణాల లోపల వుండే నీరు కూడా కణాల బయటకు లాగబడుతుంది. కణాలు వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించుకొనే శక్తిని కోల్పోతాయి. ఉప్పు ఎక్కువ తినే వారికి కొంత మందికి కీళ్ళ వాపులు, ముఖం వాపు అదీ చూస్తూ ఉంటాము. దీనికి కారణం పైన చెప్పినట్లుగా కణాల లోపలి నీరు, రక్తంలోని నీరు కణాల బయటకు చేరడమే. అదే వాపుల రూపంలో కనిపిస్తుంటాయి. రక్తంలో ఉప్పు ఎక్కు వ అయినప్పుడు

దాన్ని బయటకు నెట్టడానికి మూత్ర పిండాలు ప్రయత్నించి ఎక్కువ మూత్రాన్ని విసర్జిస్తాయి.

### 3. నీరు కణాలకు చేరు విధానం



1. రక్తం నుండి నీరు కణాల వెలుపలి ద్రవంలోనికి వెళ్ళడం.
2. కణాల వెలుపలున్న ద్రవం నుండి సోడియం, పోటాషియం రక్తంలోకి రావడం.
3. కణాల వెలుపలి ద్రవం నుండి నీరు కణాల లోపలికి వెళ్ళడం

రక్తం నుండి కణాలకు, కణాల నుండి రక్తానికి నిరంతరం నీటి మార్పిడి జరుగుతూనే ఉంటుంది. మనం త్రాగిన నీరు ప్రేగుల ద్వారా పీల్చుకోబడి రక్తానికి చేరుతుంది. రక్తంనుండి కణాలకు ఏ విధంగా చేరుతుందో పైన గీచిన బొమ్మ ఆధారంగా తెలుసుకుందాం.

రక్తంలో నుండి నీరు కణాల బయట వుండే ద్రవంలోనికి ప్రయాణించడానికి, కణాల బయట వుండే ద్రవం నుండి కణాల లోపలికి ప్రయాణించడానికి ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ కారణమవుతుంది. ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం.

**ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ (Osmatic Pressure):** రెండు వేరు వేరు సాంద్రతలు గల ద్రావణాలను ఒక పలుచని పొరతో వేరు చేసినప్పుడు తక్కువ సాంద్రతగల ద్రావణంలో నుండి నీరు ఎక్కువ సాంద్రతగల ద్రావణంలోనికి ప్రయాణించడానికి ఉపయోగపడే పీడన శక్తిని "ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్" అంటారు.

పైన చిత్రంలో చూపించిన విధముగా రక్తం ఒక ద్రావణమనుకుంటే, కణాల మధ్యన వుండే పదార్థమొక ద్రావణము. ఈ రెండు ద్రావణాల మధ్య సూక్ష్మ రక్తనాళం యొక్క గోడ పలుచని పొరగా ఈ రెండింటినీ వేరు చేస్తుంది. ఈ పొర ద్వారా రక్తం నుండి కణం బయట నున్న ద్రవంలోనికి నీటి మార్పిడి ఎలా జరుగుతుందో చూద్దాం. అదే విధముగా కణం చుట్టూ వున్న పొర ద్వారా కణం బయట, లోపల నీటి మార్పిడి కూడా జరుగుతుంది.

**నీరు త్రాగినప్పుడు లోపల జరిగే మార్పులు:** మనం ప్రతిరోజూ పరగడుపున 1 లీటరు నుండి 1.5 లీటర్లు వరకూ నీళ్ళు త్రాగితే మంచిదని త్రాగుతూ వుంటాము. చాలా మందికి అంత నీరు ఒక్కసారే త్రాగితే రక్తం పలుచబడుతుందని, రక్తంలోని ప్రెషర్ పెరుగుతుందని, కిడ్నీలకు ఇబ్బంది కలుగుతుందని రకరకాల అపోహలతో ఎక్కువ నీటిని త్రాగడానికి భయపడుతూ, త్రాగేవారిని చెడగొడుతూ వుంటారు. అదెంత సత్యదూరమో, నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన అలాంటి నష్టాలేవీ జరగవని శాస్త్రపరంగా నిరూపించబడినది. జిజ్ఞాసువులకొరకు Oxford University press వారు ప్రచురించిన Samson Wright's Applied Physiology పుస్తకంలో 35వ పేజీలో చాప్టర్ ని రిఫరెన్సు కొరకు ప్రచురిస్తున్నాం.

# **REGULATION OF WATER BALANCE AND COMPOSITION OF BODY FLUIDS BY THE KIDNEY**

## **Water Diuresis**

If 1-2 litres of water are drunk, particularly on an empty stomach, absorption takes place rapidly from the intestine. The passage of water into the blood slightly dilutes the plasma and decreases its crystalloid o.p. by about 3 per cent. (i.e., corresponding to a decrease of concentration of about 10 milliosmoles per litre) the plasma volume increases slightly. These changes are so small because the excess water is distributed throughout 50 litres of body water, and the kidneys increase the loss of fluid in the urine.

## **NORMAL**

$[K^+] = 150 \text{ mEq/ltrs [30 ltrs]}$

$[Na^+] = 150 \text{ mEq/ltrs [15 ltrs]}$

Drink 2 litres of water

## **EQUILIBRIUM**

$[K^+] = 143.8 \text{ mEq/ltrs [31.3 ltrs]}$



$[\text{Na}^+] = 143.8 \text{ mEq/ltrs [15.7 ltrs]}$

Fig 2: Changes in ICF and ECF produced by drinking 2 litres of water

## **Body Fluid Changes**

The trivial dilution of the plasma proteins decreases their osmotic pressure to a negligible extent (e.g., from 25 mm. Hg to 24 mm. Hg); likewise no significant rise occurs in the capillary blood pressure. The flow of water out of the blood vessels is the result of the decreased crystalloid o.p. of the plasma.

The crystalloid o.p. of the interstitial fluid is higher than the reduced o.p. of the plasma; water therefore passes from the plasma onto the interstitial spaces. (Electrolytes simultaneously diffuse in the other direction, i.e., from the interstitial fluid into the plasma, but the rate of movement of the water in the opposite direction is faster and more important. At equilibrium the volume of both plasma and interstitial fluid is increased and both fluids which together comprise the ECF have an identical but lower crystalloid o.p.)

The balance that is normally maintained between intra and extracellular fluid is disturbed, and owing to the fall in crystalloid o.p. of the ECF, fluid enters the cells. Finally the ingested water is distributed equally throughout all the body water and all the body fluids have a slightly lower crystalloid o.p. If there were no renal response and if the 2 litres of water ingested were to be stored in

the 45 litres of body water the crystalloid o.p. would fall by only 4.4 per cent.

## **Renal Changes**

A renal response occurs after a latent period of 15-30 minutes [Fig.3]; the flow of urine rises (from the resting value of 50 ml. per hr.) to its peak usually within an hour and a half when a maximum excretory rate of 1300 ml. per hr. (22 ml. per min.) may be attained; the diuresis declines and is usually over in 3 hours by which time the excess urinary output has about equalled the excess fluid intake.

As the volume of urine increases, its specific gravity falls, e.g., to 1001; there may be a slight total increased excretion of NaCl and urea during the diuresis although the percentage concentration of these substances is, of course, very low. This initial washing out of solids is compensated for by a lessened rate of excretion after the diuresis is over. The point to emphasize however is that the kidney responds selectively by an enormous increase in water output with little associated loss of solids. There are no changes in renal dynamics. There is no increase in renal blood flow; there is no increase in G.F.R. unless the urinary volume exceeds 900 ml. per hr; it is quite clear therefore that the diuresis is due to decreased reabsorption of water by the renal tubules. A urinary output of 900 ml. per hour (= 15 ml. per minute) means that, of every 130 ml. of glomerular filtrate although 16 ml., as usual, reach the distal tubule

per minute, 15 ml. are allowed to escape in the urine (compared with 1 ml. as normally.)

The level of diuresis is of the same order of magnitude as that seen in clinical diabetes insipidus and is likewise due to lack of ADH. The dilution of the plasma crystalloids switches off the hypothalamicohypophyseal mechanism responsible for ADH secretion. It will be noted that the dilution of the plasma precedes the onset of diuresis. During this period it may be supposed that the circulating ADH is being destroyed and that no fresh ADH is being secreted; as the blood ADH level falls diuresis sets in.

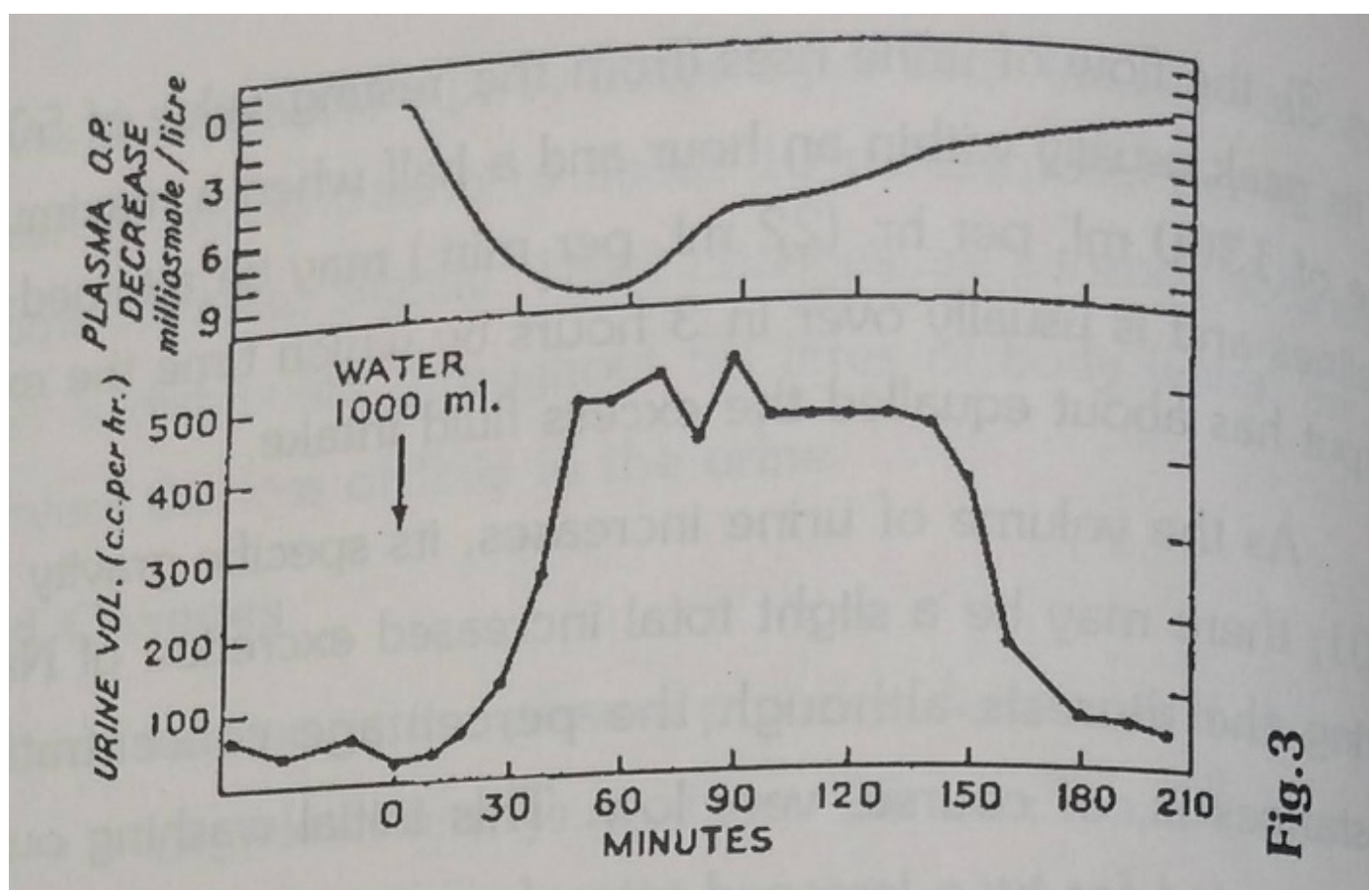


Fig. 3 - Changes in urine volume and plasma crystalloid osmotic pressure after drinking 1000 ml. of water in man. Urine volume in ml. per hour. Change in plasma crystalloid pressure in milli-osmoles

per litre. The maximal fall in plasma crystalloid osmotic pressure is about 10 milli-osmoles per litre. The dilution of the plasma precedes by about 15 minutes the onset of diuresis. [After Baldes and Smirk (1934) F.Physiol.(Lond) 82)

అంత నీరు ఒకేసారి త్రాగడం వలన లోపల ఎలాంటి నష్టమూ ఎందుకు రాదో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మనం ఒకేసారి 1-2 లీటర్ల నీరు వరకూ ఖాళీ కడుపుతో త్రాగినప్పుడు కొద్ది నిమిషాల్లోనే చాలా త్వరితంగా ఆ నీటిని పొట్ట, ప్రేగులు పీల్చుకొంటాయి. ప్రేగులు పీల్చుకొన్న నీరు రక్తానికి చేరుతుంది. దీని వలన రక్తంలోని ప్లాస్మా కొద్దిగా పలుచబడుతుంది. అలా రక్తం పలుచబడినప్పటికీ ప్లాస్మా యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ లో చెప్పుకోదగ్గ మార్పేమీ వుండదు. ప్లాస్మా యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ 25 mmHg. నుండి 24 mmHg. కి తగ్గుతుంది. రక్తం యొక్క పరిమాణం కొద్దిగా పెరుగుతుంది. ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగడం వలన రక్తంలో వచ్చే మార్పులు చాలా తక్కువ. ఎందుచేతనంటే మనం త్రాగిన నీరు శరీరంలో నున్న మొత్తం 43 లీటర్ల నీటితో కలసి శరీరమంతా ప్రయాణిస్తుంది. కాపిల్లరీ బ్లడ్ ప్రెషర్ లో మార్పేమీ వుండదు.

రక్తంలోని ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ తగ్గడం వలన రక్తం నుండి నీరు కణాల మధ్య నున్న ద్రవంలోనికి చేరుతుంది. ఎందుచేతనంటే రక్తంలోని ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ కంటే కణాల మధ్యన వున్న ద్రవంలోని ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ఎక్కువ వుంటుంది. ఈ విధంగా రక్తం నుండి నీరు కణాల బయట నుండే ప్రదేశంలోనికి చేరడం తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు కణాల బయట నుండే ద్రవంలో నుండి కణాల లోపలికి ఏ విధంగా చేరుకుంటుందో తెలుసుకుందాం.

రక్తం నుండి నీరు కణాల మధ్యన వుండే ద్రవంలోనికి చేరే సమయంలోనే దీనికి వ్యతిరేక దిశలో కణాల మధ్య నుండే ద్రవంలోని సోడియం, పొటాషియం

లవణాలు రక్తంలోనికి వెళ్తాయి. ఎప్పుడైతే సోడియం, పొటాషియం రక్తంలోనికి వెళ్తాయో అప్పుడు కణాల మధ్యన వుండే ద్రవం యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ తగ్గుతుంది. కణం లోపల ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ కణాల మధ్య వున్న ద్రవం యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ కంటే ఎక్కువ వుండటం వలన కణాల బయట నున్న నీరు కణాల లోపలకి ప్రయాణిస్తుంది. ఈ విధముగా మనం తీసుకున్న నీరు శరీరంలోని కణాలన్నింటిలోనికి సమానంగా చేరుతుంది. ఇప్పుడు మనం త్రాగిన ఎక్కువ నీటివలన కిడ్నీలలో ఎలాంటి మార్పులు వస్తాయో తెలుసుకుందాం.

**ఖాళీ కడుపుతో 2 లీటర్లు త్రాగినప్పుడు కిడ్నీలలో వచ్చే మార్పు:**  
ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలోని కిడ్నీలు గంటకి 50 మి.లీ. చొప్పున మూత్రమును తయారు చేస్తూ ఉంటాయి. ఒక గంటలో కిడ్నీలు తయారు చేయ్యగల గరిష్ఠ మూత్రము యొక్క పరిమితి 1300 మి.లీ. వరకూ వుంటుంది. ఒకసారి ఈ గరిష్ఠ పరిమితి వరకూ మూత్రము తయారైన తర్వాత మూత్రము తయారవ్వడం క్రమంగా తగ్గుతుంది. ఇదే విధంగా మనం ఒకేసారి త్రాగిన ఎక్కువ నీటివల్ల త్రాగిన గంట గంటన్నర లోపు 1300 మి.లీ. వరకూ మూత్రము తయారవుతుంది. తరువాత కొద్దిగా మాత్రమే మూత్రము తయారవుతుంది. మనం త్రాగిన 3 గంటలలోపు ఎంత ఎక్కువ నీరు త్రాగితే అంత నీటికి సమానంగా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. అంతేకాని నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వల్ల

1. కిడ్నీల పని తీరులో, శక్తిలో తేడా ఏమీ రాదు.
2. కిడ్నీలలోనికి ప్రవహించే రక్తం శాతం పెరగదు.
3. కిడ్నీలు వడకట్టే రేటు కూడా మారదు.

ఎక్కువ మూత్రము విసర్జింపబడటం వలన మూత్రంలో పోయే సోడియం క్లోరైడ్, యూరియా మామూలు కంటే కొంచెం ఎక్కువగా బయటకు పోతాయి.

అంతేకాని శరీరానికి అవసరమైన పదార్థాలేమీ బయటకు పోవు. వ్యర్థ పదార్థాలు, శరీరానికి అనవసరమైన పదార్థాలు మాత్రమే విసర్జింపబడతాయి.

**ఎక్కువ మూత్రం రావడానికి కారణం:** మామూలుగా కిడ్నీలు రక్తాన్ని వడకట్టినపుడు అవసరమైన నీటిని తిరిగి పీల్చుకొని మిగిలిన నీటిని మాత్రమే మూత్రం రూపంలో విసర్జిస్తాయి. మనం ఎక్కువ నీటిని త్రాగినపుడు వడకట్టిన నీటిని తిరిగి పీల్చుకోవాల్సిన అవసరం వుండదు. కాబట్టి ఆ నీరు మూత్రం రూపంలో బయటకు పంపి, అవసరమైన వాటిని బయటకు పోకుండా చేసుకోగల గొప్ప శక్తి మన కిడ్నీలకు ఉంది. కిడ్నీలకు, నీటికి వున్న సంబంధాన్ని తెలుసుకొన్నాం కాబట్టి రోజుకి 5-6 లీటర్లు నీళ్ళు త్రాగితే కిడ్నీలకు ఎక్కువ పని అవుతుందనే అపోహతో నీరు త్రాగడం మాని లేనిపోని ఇబ్బందులు తెచ్చుకొనే కంటే ఎక్కువ నీటిని దైర్యంగా త్రాగి మంచి ఫలితాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నించండి.

ఇప్పటి వరకూ మనం నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన శరీరానికి లాభమే కాని నష్టం లేదన్న విషయాన్ని వివరంగా తెలుసుకొన్నాం. ఇప్పుడు శరీరంలో నీరు తక్కువ అయినపుడు శరీరానికి ఎలాంటి హాని కలుగుతుందో తెలుసుకొందాం.

**శరీరంలో నీటి శాతం తగ్గినపుడు వచ్చే మార్పులు:** ప్రతిరోజూ మన శరీరం నుండి నీరు మూత్రం, చెమట, వదిలే గాలి, చర్మం ద్వారా ఖర్చు అవుతూ వుంటుంది. ఈ నాలుగు రూపాల్లో నీరు రోజు మొత్తంలో శరీరం నుండి ఎంత బయటకు పోతుందో పరిశీలిద్దాం.

1. కిడ్నీల ద్వారా మూత్రం రూపంలో 1 నుండి 1.5 లీటర్లు
2. చర్మం ద్వారా మనకు కనపడని చెమట రూపంలో కొంత, పైకి కనబడే రూపంలో కొంత మొత్తం రోజుకి 600 -800 మి.లీ., చెమట బాగా ఎక్కువ పట్టినపుడు రోజుకి 2 లీటర్ల వరకూ కూడా నీరు బయటకు పోతుంది.

3. ఊపిరితిత్తుల ద్వారా మనం వదిలే గాలిలో 400-500 మి.లీ.

4. మలం ద్వారా 100 మి.లీ. వరకూ విసర్జించబడుతుంది.

ఈ విధంగా నష్టపోయే నీటిని ప్రతిరోజూ మనం నీరు త్రాగడం ద్వారా భర్తీ చేసుకోవాలి. ఒక్కొక్కసారి ఎక్కువ విరేచనాలు, వాంతులు అవ్వడం వలన కూడా శరీరంలో నీటి శాతం బాగా పడిపోతుంది. శరీరం కోల్పోయిన నీటిని వెంటనే అందించనట్లయితే విపరీతమైన పరిణామాలకు దారితీయవచ్చు.

శరీరంలో నీరు తగ్గినప్పుడు కణాల బయట వుండే ద్రవశాతం తగ్గడం వలన దాని అస్మాటిక్ ప్రెషర్ పెరుగుతుంది. అప్పుడు కణాల లోపల వుండే నీరు కణాల బయటకు లాగబడుతుంది. నీటిని కోల్పోయిన కణాలు ముడుచుకొనిపోతాయి. దీని వలన కణాలలో జరిగే రసాయనికచర్య అంతా చెడిపోతుంది. కణాలు తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారడానికి అవకాశముండదు. సోడియం, పొటాషియం లవణాలు బయటకు పోతాయి. మూత్రం యొక్క పరిమాణం తగ్గుతుంది. నీటిని నష్టపోయినప్పుడు నీటితోపాటు శరీరానికి అవసరమైన, అతి ముఖ్యమైన ఎలక్ట్రోలైట్స్ ని కూడా కోల్పోతాం.

**నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు కిడ్నీలకు వచ్చే మార్పులు:**

1. మూత్ర పిండానికి వచ్చే రక్తంలో మార్పేమీ వుండదు.

2. మూత్రపిండాలు వడకట్టిన రక్తంలో నీటి శాతం తగ్గుతుంది.

3. మూత్రము తక్కువగా వెళ్తుంది.

4. రక్తంలో యూరియా, యూరిక్ ఆసిడ్, క్రియాటనిన్, ఫాస్ఫేట్లు, నత్రజని సంబంధమైన వ్యర్థ పదార్థాలు పేరుకుంటాయి.

5. మూత్రం ఎక్కువ వెళ్లేగాని ఈ వ్యర్థ పదార్థాలన్నీ బయటకు నెట్టబడవు.

## శరీరంలో నీరు తక్కువ అయినప్పుడు వచ్చే ఇబ్బందులు:

దాహం, నీరసం, చర్మం పొడిగా అవ్వడం, చర్మం స్థితిస్థాపకతను కోల్పోవడం, కళ్ళు గుంటలు పడటం, కళ్ళు పొడిగా అవటం. శరీరంలో నీరు తగ్గడం వల్ల ఎన్ని ఇబ్బందులు వస్తున్నాయనేది పైన తెలుసుకున్నాం. ఎక్కువ నీరు త్రాగడం వలన కిడ్నీలు తేలికగా వాటి పని అవి చేయగలుగుతాయి. రక్తాన్ని పరిశుభ్రం చేయగలుగుతాయి. ఒక డాక్టర్ గారు (కిడ్నీ స్పెషలిస్టు) కిడ్నీలు బాగా పనిచేయాలంటే 4 లీటర్ల కంటే తక్కువ కాకుండా నీటిని ప్రతి రోజూ త్రాగాలని టి.విలో చెబుతుండగా నేను విన్నాను. నీరు కిడ్నీలకు చేసినంత మేలు మరేదీ చేయదు.

శరీరంలో కణ స్థితిలో నీరు ఏమి చేస్తుంది? అనేది శాస్త్రపరంగా వివరిస్తే మంచిదని ఇదంతా వ్రాయడం జరిగింది. చాలామందికి ఇలాంటి విషయాలు అర్థం కావు. కొంతమందికి ఇలాంటి విషయాలు వ్రాస్తేగానీ పూర్తిగా తెలియదు. ముఖ్యంగా ఈ అధ్యాయంలో నీరు ఒక్కసారే ఎక్కువ త్రాగినా, ఎక్కువ నీటిని రోజూ త్రాగినా శరీరానికి వచ్చే నష్టమంటూ ఏమీ లేదని శాస్త్రీయంగా వివరించడానికి చేసినదే ఈ ప్రయత్నం. శరీరంలో నీటి పాత్ర ఎంత గొప్పగా ఉన్నదనే విషయాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు నీటిని త్రాగే ప్రయత్నము చేస్తాము. విషయము తెలిస్తే నీటిని చిన్నచూపు ఎవరూ ఇక చూడరు. శరీరానికి ఇన్ని లాభాలను కలిగించే నీటిని ఎన్ని త్రాగాలి, ఎలా త్రాగాలి, ఎప్పుడు త్రాగాలి అనే అంశాలను క్రమేపీ చదువుతూ నీటిని అలా త్రాగే ప్రయత్నం చేద్దాం.



## 2. నీరు ఎంత త్రాగాలి

- ప్రకృతి ధర్మాన్ని బట్టి చేస్తే కొలత - తీరుతుంది దేహంలో నీటి కొరత
- వాసనలు వస్తున్నాయి మస్తుగా - నీరు త్రాగాలంటున్నాయి కణాలు 'మస్ట్'గా
- నీటికివ్వాలి ద్వితీయ స్థానం - లేకుంటే నీకుండదు భువిపై స్థానం
- అలవాటైతే ఈ నీటి త్రాగుడు - శరీరమెంతో సుఖపడు
- నే చెప్పినట్లు త్రాగి చూడు - నీకే తెలుస్తుంది మంచి చెడు

ప్రతిరోజూ మనిషి ఎంత నీరు త్రాగాలన్నది సరిగా తెలియని విషయం అయ్యింది. ఒకరు 8 గ్లాసులు త్రాగితే సరిపోతుందంటే, కొందరు 3 లీటర్లు త్రాగాలంటారు. డాక్టర్లు రోజూ ఎంత ఖర్చు అయితే అంత నీటిని మనం తిరిగి త్రాగితే సరిపోతుంది అంటారు. న్యూస్ పేపర్స్ లో, వీక్లీస్ లో ఇంకొక కొలత చెబుతారు. సత్యనారాయణ రాజు గారు చెప్పేది మరోలా ఉంది. ఇందరు చెప్పే దాంట్లో ఏది వాస్తవమో, ఏది కాదో తెలియక ఏమి చేయాలో తోచక అయోమయంలో పడుతున్నారు ప్రజలు. ఇంత చిన్నవిషయంలో ఎందుకింత తికమకలు వస్తున్నాయంటే, మనిషిగా జన్మ ఎత్తినందుకే అని అనిపిస్తున్నది. ఇలాంటి చిన్న చిన్న సంశయాల నుండి మనం బయటపడే ఆలోచన ఇప్పుడు చేద్దాం.

మన శరీరంలో రోజూ మలం, మూత్రం, చెమట, శ్వాసలు, జీర్ణక్రియ మొదలుగు వాటి అవసరాలను తీర్చడానికి ఖర్చు అయ్యే నీరు సుమారు 2.5 లీటర్లు ఉంటుంది. ఇది అందరిలోను ప్రతిరోజూ ఖర్చు అయ్యే నీరు. శరీర శాస్త్రాన్ని సరిగా తెలుసుకున్న అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు ఈ నీటి విషయంలో చెప్పేది ఏమిటంటే ఈ 2.5 లీటర్లను తిరిగి రోజు మొత్తంలో మనం అందిస్తే

సరిపోతుందని. అలా ఖర్చు అయిన నీటిని మనం అందిస్తూ ఉంటే ఎప్పుడూ మనలో ఉండే 68 శాతం నీరు తగ్గకుండా ఉంటుంది. కాబట్టి ఆరోగ్యం బాగుంటుంది అంటారు. మానవుడు ప్రకృతిలో తన కొరకు తయారైన ఆహారాన్ని యథావిధిగా పాడుచేయకుండా తింటే ఆహారంలో తక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలు ఉండటం చేత, ఆ తక్కువ చెడు ఈ 2.5 లీటర్లు బయటకు పోయే దాంట్లోనే పూర్తిగా పోతుంది. అనుకున్న ఆరోగ్యము అప్పుడు వస్తుంది. పచ్చి ఆహారాన్నే పూర్తిగా తిన్నప్పుడు మనం 2.5 లీటర్ల నీటినే రోజూ త్రాగితే అప్పుడు ఏ నష్టం లేకుండా శరీరం ఏ వాసనలూ రాకుండా స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది.

డాక్టర్లు త్రాగాలని చెప్పే నీరు వీరి విషయంలో నూటికి నూరుపాళ్ళు కరెక్టు. అలాంటి పచ్చి ఆహారాన్ని ఆది మానవుడు తిన్నాడు గానీ, ఈనాటి మానవుడు ఆ అమృతాహారాన్ని వండి, వార్చి, వేయించి అందులో నాలుకకు సరిపడగా ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, పంచదార, మసాలాలను కలుపుకుంటూ ప్రతిరోజూ, ప్రతిపూటా ప్రతిపదార్థాన్ని పాడుచేసి తింటున్నాడు. ఈ రకంగా తయారు చేసిన ఆహారం తింటే వ్యర్థ పదార్థాలు కొన్ని వందల రెట్లు శరీరంలోనికి ఎక్కువగా ప్రతిరోజూ వెళుతూ ఉంటాయి. ఈ దోషాలన్నీ మనం త్రాగే 2.5 లీటర్ల నీటిలో 50 శాతం వస్తే 50 శాతం శరీరంలో ఉండిపోతాయి. ఆ దోషాలన్నీ కరిగేది నీటిలోనే. ఆ నీరు సరిపడా లేకపోతే లోపలే ఎండిపోతాయి. నిలువ ఉంటాయి. మీరనుకున్నట్లు 2.5 లీటర్ల నీటికి శరీర అవసరాలు తీరి లోపల చెడంతా పూర్తిగా బయటకు పోతూ ఉంటే మీ నోరు, లాలాజలం, మూత్రం, చెమట ఎక్కువ వాసనలు రాకుండా ఉండాలి. శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు మిగిలినప్పుడు మనం వాసనల ద్వారా వాటిని అంచనా వేయవచ్చు తప్ప వేరే రక్త పరీక్షల్లో గాని, స్కానింగ్ లలో గాని తెలియదు. ఈ వాసనలను బట్టే నీరు మనలో తక్కువయినదా, సరిపోతున్నదా అన్నది తెలిపోతుంది. అందరికీ ఈ వాసనలు మస్తుగా వస్తున్నాయి. అంటే మనం త్రాగేనీరు చాలడం లేదని అర్థం. 2.5 లీటర్లు, అంతకంటే తక్కువ నీరు శరీరానికి చాలడం లేదని అర్థం

అయిందనుకుంటాను. నీరు తక్కువ త్రాగితే లాభం ఏమీ లేదు కాబట్టి శరీరానికున్న బంగారు భవిష్యత్తును అలా తక్కువ నీరు త్రాగి పాడుచేసుకోకుండి. మనలో ఉన్న 68 శాతం నీటిలో ఖర్చు అయ్యే 2.5 లీటర్ల నీటిని తిరిగి పొయ్యడమే మన బాధ్యత కాదు, దానితోపాటు 68 శాతం నీరు పరిశుభ్రంగా ఉండేటట్లు కాపాడుకోవడం కూడా నేర్చుకోవాలి. అలాంటి పరిశుభ్రతను అందివ్వడానికి కూడా మనం ప్రతిరోజూ నీరు త్రాగాలి ఈ రెండు అవసరాలను తీర్చడానికి ఎంత నీరు అవసరమో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అలాగే నీటికి, ఆహారానికి ఎంత లింకు ఉన్నదో కూడా తెలుసుకుందాము.

మన శరీరానికి అన్నింటికంటే అతి ముఖ్యమైనది గాలి, తరువాత అతి ముఖ్యమైనది నీరు, తరువాత అతి ముఖ్యమైనది ఆహారము. ఈ శరీర నిర్మాణంలోనే గాలికి ప్రథమ స్థానాన్ని, నీటికి ద్వితీయ స్థానాన్ని, ఆహారానికి తృతీయ స్థానాన్ని ఇవ్వడం జరిగింది. మనము కూడా ఈ రహస్యాన్ని గుర్తించి ప్రతి రోజూ అలాగే ప్రవర్తించాలి. ప్రథమ స్థానంలోనే గాలిని గుర్తించి ఆ విధముగా అందుకోగలుగుతున్నాము. మన శరీరంలో మూడు వంతుల నీరు, ఒక వంతు పదార్థమున్నది. అంటే మనం రోజూ మొత్తంలో నీటికి మూడు వంతుల ప్రాముఖ్యమును ఇచ్చి, ఆహారానికి ఒక వంతు మాత్రమే ఇవ్వాలని శరీర ధర్మం ఇక్కడ చెబుతున్నది. ఇది ఆరోగ్య ధర్మం. నీరు, ఆహారం విషయంలో మనం ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నామో ఆలోచిద్దాము.

నీరు, పదార్థము మన శరీరంలో 68:32 నిష్పత్తిలో ఉన్నాయి. 70 కేజీల బరువున్న వ్యక్తిలో 43 లీటర్ల నీటి పరిమాణం మొత్తంగా ఉంటుంది. మిగతా 27 కేజీల బరువులో ఆహారం ద్వారా తయారైన పదార్థము ఉంటుంది (కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు, కణాలు మొదలగునవి) ప్రతి రోజూ మనం నిద్రలేచిన దగ్గరనుండి పడుకోబోయే వరకూ నీటి గురించి ఎక్కువ ఆలోచిస్తున్నామా? తిండి గురించి ఎక్కువ ఆలోచిస్తున్నామా? నీరు ఎక్కువ మోతాదులో లోపలకు వెళుతున్నదా? ఆహారం ఎక్కువ మోతాదులో వెళుతున్నదా? ఎన్నిసార్లు నీళ్ళు

త్రాగుతున్నారు? ఎన్ని సార్లు తింటున్నారు? ఎన్ని నీళ్ళు త్రాగుతున్నారు? ఎంత తింటున్నారు? ఆలోచించండి.

మీరు ఇప్పటి వరకూ దేనికెంత ప్రాముఖ్యము నిచ్చారో, పై విషయాలలో ఎలా ప్రవర్తించారో, వెనక్కి వెళ్ళి ఒక్కసారి ఆలోచించుకోండి. శరీర అవసరాలను ఎలా తారుమారు చేసామో మరొక్కమారు గుర్తుచేసుకోండి. శరీరంలో ద్వితీయ స్థానం ఆక్రమించుకున్న నీటిని తీసుకుని వెళ్ళి, తృతీయ స్థానానికి ట్రాన్స్ ఫర్ చేసి, తృతీయ స్థానంలో ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకు వచ్చి ద్వితీయ స్థానానికి ట్రాన్స్ ఫర్ చేశారు. మన ఇష్టమొచ్చినట్లు ఇలా మార్పులు, చేర్పులూ చేసుకోవడానికి శరీరం ఏమన్నా మనం తయారుచేసుకుంటే తయారైన వస్తువా? దీనికి అధిపతి మనమా? కాదు. కానప్పుడు శరీర గుణాలను మార్చే అర్హత మనకెక్కడిది? ఆలోచించండి. ఇలాంటి మార్పులు, చేర్పులు చేసాము కాబట్టే మనకు సహకరించి మనల్ని క్షేమంగా గమ్యం చేర్చడానికి వచ్చిన ఈ శరీరమనే వాహనం వచ్చిన అసలు పనిని చేయలేకపోతున్నది. ఈ శరీరంతో మనము సుఖముగా ప్రయాణం చేయాలంటే నీటికి ద్వితీయ స్థానాన్ని, ఆహారానికి తృతీయ స్థానాన్ని తిరిగి కలిగించి జీవించడం నేర్చుకోవాలి. ఈ విషయంలో అజ్ఞానం ఇక పనికి రాదు.

మూడు వంతులు నీరు, ఒక వంతు ఆహారం ఉన్న శరీరాన్ని ప్రతి రోజూ ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుకోవాలంటే, మనం రోజూ ఎంత నీరు త్రాగి ఎంత ఆహారం తింటే పై నిష్పత్తి సరిపోతుందో దానిని తెలుసుకుని ఆచరిద్దాము. (3:1) ఆహారం కంటే నీరు మూడు రెట్లు ఎక్కువ ఉండాలని ఇక్కడ తెలుస్తున్నది. మనం తినే ఆహారానికి మూడు రెట్లు ఎక్కువగా నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. ఎంత తేలిగ్గా విషయం తేలిపోయిందో చూసారా? "The greastest truths are the simplest" అన్నది ఇక్కడ సత్యం.

మనిషి ఎంత నీరు త్రాగాలన్న దానికి సమాధానం నేను చెప్పనక్కరలేదు. ఇక్కడ శరీరమే చెబుతున్నది. అందరి శరీరాలు చెప్పే పరమ రహస్యం అదే. మన శరీరాన్ని ప్రకృతిని ప్రతి రోజూ ఎంతో కొంత పరిశీలిస్తే ప్రతి ఒక్కరూ తన ఆరోగ్య రహస్యాలు తనే స్వయముగా తెలుసుకోవచ్చు. ఒక వంతు ఆహారానికి మూడు వంతులు నీరు అనేది ప్రకృతి ధర్మం. అదే శరీరధర్మం కూడా.

ఒక వంతు ఆహారము, మూడు వంతులు నీరు అంటే ఎన్ని కేజీల ఆహారము, ఎన్ని లీటర్ల నీళ్ళు అవసరమవుతాయి? నీరు, ఆహారం మనకు ప్రతి రోజూ అవసరమేమేమిది మన పనిని బట్టి. ఎక్కువ పని చేసుకునే వారు ఎక్కువ తింటారు. తక్కువ పని చేసుకునే వారు తక్కువ తింటారు. ఇక్కడ నీటిని బట్టి తిండిని నిర్ణయించాలా లేదా తిండిని బట్టి నీటిని నిర్ణయించాలా? మనందరికి తినడం అంటే ఎక్కువ ఇష్టం కాబట్టి ముందు తిండిని నిర్ణయించి తరువాత దానికి మూడు రెట్లు నీటిని నిర్ణయిద్దాము. మనిషికి మనిషికి తినే తిండి పరిమాణంలో మార్పు ఉంటుంది. ఎవరు ఎంత తింటే దానికి మూడు రెట్లు నీళ్ళు అన్నది సమాధానం. 15 సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గరనుండి 50-60 సంవత్సరాలు వయస్సు వచ్చే వరకూ సుమారుగా అందరూ ఉదయం నుండి రాత్రి వరకూ తినేది తూకం వేస్తే 2 కేజీలు బరువుండే ఆహారం తింటారు. కాబట్టి 5 నుండి 6 లీటర్ల నీరు త్రాగితే సరిపోతుంది. బాగా పని ఎక్కువ చేసేవారు సుమారు 2.5 - 3 కేజీల వరకూ ఆహారం తింటారు. వారు 7-8 లీటర్లు త్రాగితే సరిపోతుంది. అంత ఎక్కువ తిండి తిన్నామంటే లోపలకు ఎక్కువ వ్యర్థం తయారవుతుంది. ఆ ఎక్కువ వ్యర్థం ఎక్కువ నీటితో బయటకు తేలిగ్గా వచ్చేస్తుంది.

మనం ఇప్పటి వరకు 2-3 కేజీల ఆహారం తిన్నాము. నీటిని మాత్రం తెలియక త్రాగలేదు. కొందరు 2-3 గ్లాసులు, కొందరు 4 గ్లాసులు, కొందరు రెండు లీటర్లు, బాగా ఎక్కువ త్రాగితే మూడు లీటర్లు. తిండి ఎక్కువ నీరు తక్కువ. ఎసరు తక్కువ బియ్యం ఎక్కువలా ఉంది మనలో. ఎసరు తక్కువ అయినప్పుడు అన్నం బిరుసుగా పలుకులుగా ఉంటుంది. మనలో కూడా అన్ని వ్యర్థ

పదార్థాలు చిక్కబడి త్వరగా జరుగవు. అక్కడ నుండి శరీరంలో రోగ పదార్థాలు పెరుగుతూ ఉంటాయి. మెల్లగా తరుణ వ్యాధులు, ఆ తరువాత దీర్ఘ వ్యాధుల పునాదులు శరీరంలో వేసుకుంటాయి. సరైన నిష్పత్తిలో నీరు త్రాగినప్పుడు శరీరం రోగ పదార్థాలను నెట్టివేసి పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటుంది.

శరీర ధర్మం ప్రకారం మనం ఇక రోజుకి 5-6 లీటర్ల నీటిని త్రాగడం ప్రారంభిద్దాం. శరీరంలో ఖర్చు 2.5 లీటర్లు పోగా మిగతా 3 లీటర్లు నీరు, శరీరంలోని 68 శాతం నీటిని పరిశుభ్రం చేయడానికి సహకరిస్తుంది. ఇలా 5-6 లీటర్ల నీటితో అటు శరీర అవసరాలు, ఇటు విసర్జన క్రియ బాగా చేసుకోవడానికి చక్కటి అవకాశం కలుగుచున్నది. ఇప్పటి వరకు మీరు నీరు తక్కువ, తిండి ఎక్కువ చేసారు. అలా చేస్తే మీ శరీరం ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో మీకు బాగా తెలుసు. ఇప్పటి నుండి 1-2 నెలలపాటు ఎక్కువ నీరును అదే తిండితో త్రాగి చూడండి. ఫలితాలు ఎలా ఉంటాయో, మీకు సుఖముగా తేలిగ్గా ఉందో లేదో తేలిపోతుంది. ఆ తర్వాత నీరు ఇలా త్రాగాలా, మానాలా మీరే నిర్ణయించుకోండి. మీకు మీరే న్యాయ నిర్ణేతలు. ఫలితాన్ని చెప్పేది మీ శరీరమే. ఇంకా ఎందుకు ఆలస్యం, ఈ క్షణం నుండే ఈ ప్రయోగం మీపై ప్రయోగించుకోండి.

ఇంకా మీలో కొన్ని మార్పులు రావాలి. అవి ఏమంటే, టిఫిన్ తిందురుగానీ రండి! అనే ముందు నీరు త్రాగితేనే రండి అని అడగండి. ఇంకా కొంచెం తినండి అని ఎక్కువ పెట్టే కంటే ఇంకా కొంచెం నీళ్ళు త్రాగండి అని బ్రతిమాలడంలో - బాగు పడతారండి. ఇంటికొచ్చిన చుట్టానికి కాఫీ, టీలిచ్చి కాలుష్యాన్ని పెంచే కంటే పెద్ద లోటాతో నీరిచ్చి 5-6 లీటర్ల ప్రయోగాన్ని వారికి పంచండి.

### 3. 5-6 లీటర్ల నీటిని ఎందుకు త్రాగాలి

- విధులను తెలుసుకుని నీరు త్రాగు గురూ! - భేదాలు వస్తే వచ్చేవి రోగాలే, షురూ!
- రాత్రి డ్యూటీ రాత్రికే, పగటి డ్యూటీ పగటికే - ఏమారిస్తే దారి ఇక కాటికే
- నీరు సరిగా త్రాగితే శ్రేయస్సు - పెరుగుతుంది కణాల ఆయుస్సు

శరీరానికి ఎక్కువ నీరు త్రాగితే మంచిదనేది చాలా మందికి తెలుసు. త్రాగవలసిన ఎక్కువ నీటిని ఎప్పుడు, ఎలా త్రాగాలో మనకు ఎవరూ వివరంగా చెప్పకుండా త్రాగమంటున్నారు. 5-6 లీటర్ల నీటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, తినేటప్పుడు త్రాగితే లాభాల కంటే నష్టాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ మధ్య పేపర్స్ లో, పుస్తకాలలో కూడా ఎక్కువ నీరు త్రాగాలంటున్నారే గాని ఎలా త్రాగాలో, ఎందుకు త్రాగాలో వివరించరు. మనం త్రాగే ఈ 5-6 లీటర్ల నీరు శరీర అవసరాలను తీర్చి, శరీరం లోపల పరిశుభ్రమైన వాతావరణం కలిగించడానికి త్రాగుతున్నాము. శరీర లాభం కొరకు మనం త్రాగేటప్పుడు శరీర విధులను ముందు తెలుసుకుని తరువాత త్రాగడం మంచిది. ఏదో 'గుడ్డి ఎద్దు చేలో పడ్డట్లు' మనం చేయకూడదు. ముందుగా శరీరం నిర్వహించే విధులను గూర్చి తెలుసుకుందాం.

**శరీర విధులు (పనులు):** ఒక రోజుని రెండు భాగాలుగా పగలు 12 గంటలు, రాత్రి 12 గంటలుగా విభజించారు. పగలు వెలుగు, రాత్రి చీకటి వేరుగా ఉంటాయి. ప్రతి జీవికి కొన్ని ధర్మాలున్నాయి. పగలు తిని తిరిగే జీవులకు రాత్రికి విశ్రాంతి. రాత్రికి తిని తిరిగే జీవులకు పగలు విశ్రాంతి. మానవుడు

దినచరుడు కాబట్టి పగలు 12 గంటలలో తినడం, తిరగడం చేస్తే రాత్రి 12 గంటలు తినకుండా, తిరగకుండా విశ్రాంతి అనే ధర్మానికి చెందినవాడు. ఇది మానవునికి ప్రకృతి ఇచ్చిన పైంటుబుల్. ఈ నియమాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని శరీరంలో విధులు నియమింపబడ్డాయి. మనం ఈ నియమం ప్రకారం నడిస్తేనే ఆ విధులు పూర్తిగా నిర్వహింపబడతాయి. లేదా వాటిలో భేదాలు వస్తే రోగాలు వస్తాయి.

**ఆ విధులు రెండు రకాలు:** 1. శరీరానికి పగటి డ్యూటీ 2. శరీరానికి రాత్రి డ్యూటీ. ఈ రెండు డ్యూటీలు వేరు వేరు. శరీరం ఈ రెండు డ్యూటీలను ప్రతిరోజూ చేయాలి. రెండు డ్యూటీలను రోజులో విడివిడిగా చేస్తేనే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పగలు చేసిన డ్యూటీనే రాత్రికి చేయించినా, రాత్రికి చేసే డ్యూటీనే పగలు చేయించినా శరీరం ఆరోగ్యాన్ని, ఆయుష్షును కోల్పోతుంది. రోగాలతో మునిగిపోతుంది.

**1. శరీరానికి పగటి డ్యూటీ:** మన శరీరం ప్రతి రోజూ పగలు రెండు రకాల పనులనుచేస్తుంది. అవి :

**మొదటిది:** తీసుకున్న ఆహారాన్ని అరిగించడం, అరిగిన దాన్ని కణాలకు మోసుకుని వెళ్ళడం, మోసుకుని వెళ్ళిన దాన్ని శక్తిగా మార్చడం, విడుదల అయిన వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జకాయవాలకు చేర్చడం.

**రెండవది:** రోజూ మనలో ఉన్న కణాలు ఆయుష్షు అయిపోయి కొన్ని కోట్లు చనిపోతుంటాయి. ఆ చనిపోయిన కణాల స్థానంలో కొత్త కణాలను తయారు చేయడం.

ఈ రెండు పనులు మనలో సమర్థవంతంగా జరగాలంటే నీటి అవసరం ఎంతో ఉంది. నీరు సరిగా త్రాగితేనే ఆహారాన్ని అరిగించే రసాలు తయారవుతాయి. నీరు త్రాగితేనే అరిగిన ఆహారం రక్తంలోనికి వెళుతుంది. నీరుంటేనే రక్తంలోని



ఆహారం కణాలలోనికి వెళుతుంది. సరైన నిష్పత్తిలో నీరుంటేనే కణాలలో ఆహారం శక్తిగా మార్పు చెందుతుంది. ఈ విధులన్నీ నీటి సమక్షంలోనే జరుగుతాయి. ఈ విధులు పరిపూర్ణంగా జరగడానికి, మనం నీటిని సరైన సమయంలో సరిపడా త్రాగితేనే లాభం ఉంటుంది. ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు త్రాగితే లాభం ఏ మాత్రం రాదు.

**2. శరీరానికి రాత్రి డ్యూటీ:** మన శరీరం ప్రతి రోజూ రాత్రిపూట రెండు రకాల పనులను చేస్తుంది. అవి:

**మొదటిది:** పగలు తిన్న ఆహార పదార్థాల ద్వారా తయారైన వ్యర్థ పదార్థాలు మలం, మూత్రం, చెమట, కార్బన్ డయాక్సైడ్ ల ద్వారా కొంత వరకూ పగటి పూట బయటకు విసర్జింపబడతాయి. మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించే కార్యక్రమం రాత్రంతా కణాలు చేస్తూ ఉంటాయి.

**రెండవది:** ప్రతి రోజూ మనలోని కణాలు ఎన్నో జబ్బున పడుతూ ఉంటాయి. ఆ జబ్బు పడ్డ కణాలను రిపేరు చేసే కార్యక్రమం చేస్తుంది. అలాగే మన శరీరానికి ఏమైనా ఇబ్బందులు వచ్చినా, దెబ్బలు తగిలినా, అనారోగ్యం గలిగినా వాటన్నింటి నుండి మనల్ని రిపేరు చేసి రక్షించే కార్యక్రమం అని కూడా చెప్పవచ్చు.

రాత్రి పూట కదిలివచ్చే వ్యర్థ పదార్థాలను, నాలుగు రూపాల గుండా పూర్తిగా బయటకు విసర్జించాలంటే అవి అన్నీ నీటిలో కరిగితే గాని ప్రయాణం చేయవు. వ్యర్థ పదార్థాలు బాగా కరిగి బయటకు రావాలంటే సరిపడా నీరు త్రాగకపోతే అవి అన్నీ లోపలే ఎండుకు పోతాయి. గాలి, నీరు సరిపడా ఉంటేనే శరీరం రాత్రిపూట రిపేరు చేసుకుంటుంది. రాత్రిపూట శరీరం చేసుకోవాల్సిన విధులు సమర్థవంతంగా జరగాలంటే దానికి కావాలి సరిపడా నీరు! సరైన సమయంలో అని మాత్రం గుర్తుంచుకోవాలి.

మనము త్రాగవలసిన 5-6 లీటర్ల నీటిని శరీరం పగలు, రాత్రులు చేసే వేరు వేరు విధులు నిర్వహించడానికి విడగొట్టి త్రాగాలి. ఇక్కడ రెండు భాగాలుగా విడగొట్టవచ్చు.

**1. పరగడుపున త్రాగవలసిన నీరు:** రాత్రిపూట విడుదలయ్యే విసర్జక పదార్థాలను నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి క్లీన్ చేసుకోవడానికి ఈ నీరు పనికి వస్తుంది. రాత్రిపూట శరీరం లోపల క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకుంటూ ఉన్నా, మనం రాత్రిపూట నిద్రమేల్కొని త్రాగలేము కాబట్టి, నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి మరలా ఏదైనా తినే లోపు త్రాగే నీటిని పరగడుపున త్రాగే నీరు అనవచ్చు. మనము 2.5-3 లీ. నీరు వరకు పరగడుపున త్రాగితే వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరం నుండి పూర్తిగా బహిష్కరింపబడి శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా మారుతుంది.

**2. పగటి పూట త్రాగేనీరు:** పగటి పూట చేసే డ్యూటీలను దృష్టిలో ఉంచుకుని, శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి త్రాగే ఏర్పాటు. ఉదయం టిఫిన్ తిన్న తరువాత నుండి సాయంకాలం 6-7 గంటల లోపు త్రాగేనీరు దీని కిందకు వస్తుంది. 5-6 లీటర్ల నీటిలో రాత్రి డ్యూటీకి 2.5-3 లీటర్లు పరగడుపున పోగా మిగిలిన 2.5-3 లీటర్ల నీటిని పగటి డ్యూటీకి కేటాయించుకోవాలి. శరీరం ప్రతిరోజూ రెండు రకాల విధులను చేయడం అనేది తప్పదు. ఆ విధులు బాగా జరగాలంటే నీటిని ఇలా రెండు భాగాలుగా విడగొట్టి త్రాగడమూ తప్పదు. ఉదయం బాగా త్రాగాము గదా అని పగటి పూట త్రాగడం మానితే మీలో పగటి డ్యూటీలో శరీరం ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. అలాగే పగలు త్రాగి ఉదయం మానివేస్తే రాత్రి డ్యూటీలో పోవలసిన వ్యర్థ పదార్థాలు మిగిలి కొన్ని ఇబ్బందులు వస్తాయి.

ప్రతిరోజూ మన శరీరం రెండు పొద్దులూ తను చేయవలసిన బాధ్యతలను చేసుకోనివ్వాలి. అంటే మీరు సమయమెరిగి నీరు అందిస్తే చాలు. మిగతాది అంతా తనే చూసుకుంటుంది. నీరు అందించడానికి కూడా బద్ధకమో, భారమో

అనుకుంటే ఆరోగ్యం లభించడం బహు కష్టంగా ఉంటుంది. పైసా ఖర్చు లేకుండా శరీరం తేలిగ్గా పరిశుభ్రమయ్యే నీటి ధర్మాన్ని ఆచరించక పోతే ఇక జీవితమే వృథా! ఇంతకంటే సులువైన ఆరోగ్య సోపానం ఇంకొకటి ఈ లోకంలోనే లేదు. పరగడుపున, పగటిపూట నీటిని ఎలా త్రాగాలో వివరంగా తెలుసుకుని రేపటినుండి అలా త్రాగే ప్రయత్నం చేసి అద్భుతమైన ఫలితాలను అనతికాలంలోనే అందరూ అందుకుని, ఆనందిస్తారని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

## 4. నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలి

- ఆకలికి అన్నం, దాహానికి జలం - అందాలి సకాలం, అదే నీకు బలం
- లోన నీరెండితే నోరెండురా! - నోరు తడిపితే నీరుందురా!
- పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే నీరందించు - కణాల కార్యక్రమానికి సాయమందించు
- సహజసిద్ధ ఆహారంతో వేసేది దాహం - విరుద్ధ ఆహారంతో వేసేది విదాహం
- ఉప్పు, కారాలతో నాలుక స్నేహం - దేహానికేమో తీరని దాహం
- కణం బయట ఎక్కువ ఉప్పు - కణం లోపలి నీటికి ముప్పు
- తినేటప్పుడు ఏ జీవి త్రాగదు - అరిగిన తరువాత త్రాగడం మానదు

నేలమీద నడవవలసిన మానవుడు తన తెలివితేటలతో ఆకాశంలో పక్షివలే ఎగరగలుగుతున్నాడు. అలాగే నీటిలో చేపవలె ఈదగలుగుతున్నాడు. కానీ నేలమీదే సరిగా బ్రతకలేక పోతున్నాడు. అందుకే బ్రతకటానికి ఆధారమైన నీరును ఎప్పుడు త్రాగాలన్న విషయం మాత్రం తెలుసుకోలేక పోతున్నాడు. ఇంత నాగరికత పెరిగినప్పటికీ ఎంతో అజ్ఞానంతో నీటి విషయంలో ఎన్నో తప్పులు చేస్తున్నాడు. సృష్టిలోని ప్రతిజీవికి తను నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలన్నది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఒకేజాతి జంతువులన్నీ ఒకే రకంగా నీరును త్రాగుతూ ఉంటాయి. కానీ మానవుని విషయంలోనికి వస్తే ఒకరు తినేటప్పుడు, ఇంకొకరు తినేముందు, మరొకరు తిన్న తరువాత, వేరొకరు ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు క్రమశిక్షణారహితంగా త్రాగుతూ ఉన్నారు. ప్రకృతిలోపుట్టి పెరిగిన బుద్ధిజీవి అయిన మానవునికి ప్రకృతి ధర్మాలు తెలియక పోవడం ఎంతో విచారింప వలసిన విషయం. మనిషికి తను నీరు త్రాగేది పూర్తి నియమ విరుద్ధం అని తెలియకుండానే రోజులు గడిచిపోతున్నాయి. ఇకనైనా మేలుకొనక పోతే

ఆరోగ్యం తిరిగిరాదు. కాబట్టి నీటి విషయంలో ప్రకృతి ధర్మం, మన శరీర ధర్మం ఏమిటన్నది ఇప్పుడైనా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలి అని ప్రశ్నిస్తే - శరీరం కోరినప్పుడు అని సమాధానం. శరీరం తనకు ఆహారం కావలసి వచ్చినప్పుడు ఆకలి రూపంలో ఆహారం తినమని తెలియజేసినట్లు, నీరు కావలసి వచ్చినప్పుడు దాహం రూపంలో నీరు త్రాగమని తెలియజేస్తుంది. అంటే దాహం రూపంలో శరీరం కోరినప్పుడు నీరు మనం త్రాగితే దాహం తీరుతుంది. దాహం అనేది రెండు సందర్భాలలో అవుతుంటుంది.

**మొదటిది:** శరీర అవసరాలకు నీరు అవసరమైనప్పుడు దానిని తీర్చుకోవడానికి అయ్యే సహజమైన దాహం.

**రెండవది:** మనం తినే రకరకాల రుచులను శరీరం జీర్ణం చేసుకోవడానికి అయ్యే అసహజమైన దాహం.

ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీసుకొనే జీవరాశులకు, మనుషులకు ఒకేరకమైన దాహం. అదే మొదటి రకం దాహం. రుచుల కొరకు ఉప్పు, నూనెలకు వాడేవారికి మాత్రమే రెండవ రకం దాహం ప్రత్యేకంగా అవుతుంది. ఈ రెండు రకాల దాహం గురించి వివరంగా తెలుసుకుంటే తప్ప నీటిని ఎప్పుడు త్రాగాలన్నది అర్థం కాదు. మనం ఇప్పటి వరకు త్రాగిన దాహం సరైనదా? కాదా? అని కూడా తెలుస్తుంది. ముందుగా...

**సహజమైన దాహము, దాని గుణము:** సహజమైన ఆహారం తీసుకునే వారికి సహజమైన దాహం ఉంటుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన పండ్లు, కూరలు, గింజలు, దుంపలు మొదలగునవి తినేటప్పుడు ఎవరికీ దాహం మధ్య మధ్యలో వేయదు. తిన్న తరువాత కూడా వేయదు. ఇప్పటి వరకు మనకు తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగే అలవాటు ఉన్నప్పటికీ పండ్లు, పచ్చి కూరలు తింటూ ఉంటే అలవాటు

ప్రకారంగా కూడా దాహం వేయదు. ఆహారంలోనే నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలన్న విషయం ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం పూర్తిగా అరిగాక అప్పుడు దాహం వేస్తుంది. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. అందుచేతనే ఏ జీవి కూడా తినేటప్పుడు నీరు త్రాగదు. అలాగే ఆహారాన్ని వండి, ఉప్పు, నూనెలు వేయకుండా తిన్నప్పటికీ తినేటప్పుడు దాహం వేయదు. కణాలలో అవసరమైనప్పుడే ప్రకృతి సిద్ధమైన దాహం వేస్తుంది. ఇది సహజమైన దాహం. ఆరోగ్యవంతమైన దాహం.

మన శరీరంలో కొన్ని వేలకోట్ల కణాలు ఉంటాయి. మనలో జరిగే ముఖ్యమైన రసాయనిక మార్పులన్నీ ఈ కణాలలోనే జరుగుతూ ఉంటాయి. కణాల లోపల, కణాల బయట ముఖ్యంగా ఎక్కువగా ఉండేది నీరే. నిరంతరం కణాలలో జరిగే రసాయన క్రియలకు నీరు అవసరమవుతూ ఉంటుంది. నీరు, గాలి సమక్షంలోనే ఆహార పదార్థాలు శక్తిగా మారడం, వ్యర్థ పదార్థాలు దహనం చెందటం మొదలగునవి జరుగుతూ ఉంటాయి.

కణాలలో నీరు తగ్గినప్పుడు, ఆ తగ్గిన నీటి నిష్పత్తిని సవరించుకోవడానికి కణాల నుండి ఆజ్ఞలు నరాల ద్వారా మెదడులోని హైపోథాలమస్ గ్రంథిలో నీటి నిష్పత్తిని కాపాడే సెంటర్ కు వెళతాయి. కణాలలో నీరు తగ్గినప్పుడు ఈ సెంటర్ ప్రేరేపించబడి దాహం అనే భావన కలుగుతుంది. నీరు తగ్గడం వలన లాలాజల గ్రంథులు కూడా స్రవించని కారణంగా నోరు ఎండిపోతుంది. నోటిలో మ్యూకస్ పొరల క్రింద ఉండే రిసెప్టర్స్ కు కూడా ఈ సంకేతాలు వెళతాయి. అప్పుడు మనకు నీరు త్రాగాలనే దాహ భావన కలుగుతుంది. కణాలలో నీరు తగ్గినప్పుడు అయ్యే దాహానికి నోరు ఎండుకుపోవడం, పొడి ఆరిపోవడం లాంటివి వెంటనే రావు. మనం నీటిని త్రాగకుండా ఎక్కువ ఆలస్యం చేస్తే ఈ లక్షణాలు వస్తాయి. ఆ లక్షణాలు రాకపోయినప్పటికీ మనం నీరు వెంటనే త్రాగాలి.

మనం త్రాగిన నీరు పొట్ట, ప్రేగుల గుండా త్వరగా రక్తంలోనికి వెళ్లి అక్కడ నుండి కణాలకు చేరితే వాటి అవసరము తీరుతుంది. కణాలకు కావలసిన నీరు

ఈ రకంగా వెంటనే అందితే కణాలు వాటి విధులను సక్రమంగా, సమర్థవంతంగా నిర్వహిస్తాయి. మనం త్రాగిన నీరు 20-25 నిమిషాలలో కణాలలో చేరితే వాటి కోరిక నెరవేరుతుంది. దాహం తీరుతుంది. ఈ ప్రకారం మనం త్రాగిన నీరు త్వరగా పొట్ట, ప్రేగుల గుండా రక్తంలోనికి వెళ్ళాలంటే పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలి అన్నది ఇక్కడ ముఖ్య ఉద్దేశం. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగితేనే కణాలకు దాహం తీరుతుందన్నమాట. మనం గుర్తించుకోవలసింది ఏమిటంటే, నీరు ఎప్పుడు త్రాగాలంటే పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమేనని, పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు కాదని.

పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు నీరు త్రాగితే దాహం ఎందుకు తీరదో ఆలోచిద్దాము. పొట్టలో ఆహారం ఉండగా మీ కణాలకు దాహం వేసిందనుకుందాము. మెదడు నుండి నోటికి నీరు త్రాగమని ఆజ్ఞ వస్తే మీరు త్రాగుతారు. ఈ నీరు పొట్టలోనికి వెళుతుంది. పొట్టలో ఆహారం ఉంది కాబట్టి ఈ నీరు ఆహారంతో కలవడం అనేది సహజం. ఆహారంతో కలిసిన నీరు ఆహారం అరిగే వరకూ పొట్ట ప్రేగులలోనే ఉండి తీరాలి. ఆహారం ఉండగా నీరు మాత్రమే పొట్ట, ప్రేగుల నుండి లోపలకు రక్తంలోనికి పోలేదు. ఆహారం అరగడానికి పట్టే సమయం అనేది ఆహారంలో ఉండే గుణాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. సుమారుగా 2 నుండి 4 గంటలు పట్టవచ్చు. మనం త్రాగిన కణ దాహాన్ని తీర్చే నీరు సుమారు రెండు నుండి నాలుగు గంటల్లో మెల్లగా రక్తం లోనికి చేరి, అక్కడ నుండి మెల్లగా కణాల్లోకి చేరుతుంది. అంటే దాహం అని నీరు త్రాగిన 3-4 గంటల తరువాత కణాలలోనికి నీరు చేరుతుంది. అప్పటి వరకూ కణాల దాహం తీరదు. మనకు ఆకలి అయిన తరువాత 3-4 గంటల వరకూ ఆహారం దొరకక పోతే ఎంత అల్లాడి పోతామో అంతకంటే ఎక్కువ ఇబ్బంది కణాలు పడతాయన్నమాట. ఆకలన్నా తట్టుకోవచ్చేమో గాని దాహాన్ని తట్టుకోలేము గదా! మరి మనం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే కణాల దాహం వెంటనే తీరడం లేదని తెలిసింది కదా !

మన కణాలు వాటి దాహాన్ని తీర్చుకోవడానికి ఎప్పుడూ కూడా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే మన నోటికి దాహం అనే సంకేతాలను మెదడు ద్వారా పంపుతాయి. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు సంకేతాలను పంపితే ఆ దాహం తీరేది కాదని వాటికి తెలుసు కాబట్టి అప్పుడు దాహం అనే గుణాన్ని నోటికి కలిగించవు. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. అలాగే శరీర ధర్మం కూడా. ఈ ధర్మం ప్రకారం మనకు పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు దాహం వేస్తున్నదా! లేదా! వేస్తే ఎంత మందికి వేస్తున్నది? అన్న విషయం కావాలి. ఎవరికన్నా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు దాహం వేస్తే వారు ప్రకృతిసిద్ధంగా, ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవిస్తున్నట్లు లెబ్బి. ఎవరికన్నా పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు వేస్తుంటే వారు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా, శరీర ధర్మానికి విరుద్ధంగా జీవిస్తున్నట్లు తేలిపోతున్నది. ఈ రెండు రకాల గుణాలలో ఎంత మంది ఏ రకమైన దాహానికి చెందుతారు అని పరిశీలిస్తే ఈ సమాజంలో మనుషులందరూ తినేటప్పుడు వేసే ప్రకృతి విరుద్ధమయిన దాహానికే చెందుతారు. దాహం అనే గుణం ప్రకృతి విరుద్ధంగా మనకు కలగటానికి గల కారణాలేమిటో కూడా మనం తెలుసుకుని వాటిని సవరించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. తినేటప్పుడు దాహం వేస్తున్నది కదా, అదే సరైన దాహం అనే మొండి వాదన ఎందరిలోనో మెదులుతూ ఉంటుంది. అలా వేసే దాహం ఎందుకు సరికాదో తెలుసుకోవాలంటే మీరు వివరంగా అసహజమైన దాహం దాని గుణం అనే విషయం చదివితే పూర్తిగా తెలుస్తుంది.

**అసహజమైన దాహం, దాని గుణము:** ప్రకృతి విరుద్ధమయిన, అసహజమైన ఆహార పదార్థాలను తినేటప్పుడు వేయకూడని సమయంలో దాహం వేస్తుంది. ఒక తప్పు చేస్తే ఇంకొక తప్పు తరువాత చేయవలసి వస్తుందంటారు. ఒక అబద్ధం ఆడితే ఇంకొక అబద్ధం ఆడవలసి వస్తుందంటారు. అలాగే విరుద్ధమైన ఆహారం తింటే విరుద్ధంగా నీటిని త్రాగక తప్పదన్న మాట. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగకూడదన్నది ప్రకృతి ధర్మం. విరుద్ధమైన ఆహారం కారణంగా తినేటప్పుడు, తిన్న వెంటనే దాహం వేయడం ఈ ఆహారం గుణం. అలా మనం నీటిని త్రాగక



పోతే ఈ ఆహారం ఊరుకోదు. తినేటప్పుడు దాహం వేయడానికి గల కారణాలేమిటో ఆలోచిద్దాము.

తీసుకునే ఆహారములో ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి ఎంత మోతాదులో ఉంటే అంత మోతాదులో దాహం వేస్తుందన్న మాట. అలా వేయడాన్ని గురించి ఆలోచిస్తే దాని వెనుక శాస్త్రం లేకపోలేదు. ఒక గ్రాము ఉప్పు జీర్ణం కావాలంటే 100 గ్రాముల నీటిని కోరుతుంది. అలాగే నూనె, నెయ్యి కూడా అంతకాక పోయినా కొద్దిగా తక్కువ పరిమాణంలో జీర్ణానికి నీటిని కోరతాయి. ఉప్పు, నూనెలున్న ఆహారాన్ని పొట్టలోనికి పంపిన వెంటనే వాటి జీర్ణక్రియ ప్రారంభం కావడానికి పైన చెప్పిన పరిమాణంలో నీరు కోరుతుంది. భోజనం చేసేటప్పుడు, భోజనం అయ్యాక దాహం వేయడానికి గల కారణం అదే. ఉప్పు, నూనెల మోతాదు ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటే ఏమవుతుందో ఆలోచిద్దాము. ఉదాహరణకు విందు భోజనాలు బాగా రుచిగా ఉంటాయి. కాబట్టి పొట్ట నిండుగా తింటాము. నీరు పట్టే ఖాళీ లేకుండా తింటాము. అందులో ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పు, నూనెల జీర్ణానికి నీరు కావాలి. నీటి కొరకు సందేశం మెదడుకు వెళుతుంది. మెదడు నుండి నీరు ఎక్కువ త్రాగమని ఆజ్ఞ వస్తుంది. నోరు త్రాగుతానంటుంది. పొట్ట నాలో ఖాళీ లేదంటుంది. దాహం వేస్తుంటుంది. త్రాగడానికి ఖాళీ లేక ఇబ్బంది పడుతూ బలవంతంగా త్రాగుతాము. ఎంత నీరు త్రాగినా దాహం తీరదు. చూస్తే పొట్ట పట్టదు. నీటిని త్రాగలేక, మానలేక సతమత మవుతూ ఉంటాము. త్రాగితే ఒక బాధ, నీటిని త్రాగకపోతే వేరే బాధ.

తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగితే జీర్ణం సరిగా కాదు కాబట్టి తినేటప్పుడు త్రాగే నీటిని ప్రకృతి విరుద్ధం అని అనవచ్చు. అందరూ ఉప్పు, నూనెలను తింటూ ఉన్నారు కాబట్టి అందరికీ అయ్యేది అసహజమైన దాహమే. మనం అలవాట్లు మార్చుకుంటే దానితో సహజమైన దాహం వేస్తుంది. సహజమైన దాహం అనేది ఆరోగ్యానికి సోపానం.

**కణాల బైట ఉప్పు ఎక్కువైనప్పుడు:** మనలో ఉన్న ప్రతి కణానికి కణం లోపల, కణం బయట అనే రెండు వేరు వేరు భాగాలు ఉంటాయి. గది లోపల, గది బయట అన్నట్లుగా ఉంటాయి. ఉప్పు అనేది కణం బయట భాగంలో నిలువ ఉంటూ ఉంటుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన పండ్లు, కూరలు, గింజలు మాత్రమే తిన్నా లేదా ఉడక బెట్టి ఉప్పు అసలు లేకుండా తిన్నవారిలో ఉప్పు శరీర అవసరాలకే ఉంటుంది. కొద్దిగా గాని, ఎక్కువ గాని ఉప్పు కలుపుకునేవారికి శరీరంలో ఉప్పు ఎక్కువై ఈ కణాల బయట ఎక్కువగా నిలువ ఉంటుంది. దాహానికి, కణం బయట నిలువ ఉండే ఉప్పుకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తినేవారికి, ఉప్పును పూర్తిగా మానివేసిన వారికి ఈ దాహం వేయదు. అదే ఉప్పును తినేవారికి ఎందుకు ఎక్కువ దాహం వేస్తుందో తెలుసుకుందాము. ఉప్పు ఎక్కడ నిలువ ఉంటే అక్కడ నీరు ఆకర్షించబడుతుంది (లాగబడుతుంది). పొట్లకాయ ముక్కల మీద ఉప్పు వేస్తే అందులోని నీరు బయటకు ఆకర్షించబడటం మనందరికీ తెలుసు. మనం ఆహారంతో తిన్న ఎక్కువ ఉప్పు 4-5 గంటలలో ప్రేగుల నుండి కణాల బయటకు వెళుతుంది. బయట నిలువ ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పు కణం లోపల ఉన్న నీటిని పొట్లకాయ ముక్కల మాదిరి కణం బయటకు లాగేసుకుంటుంది. కణం లోపల నీరు ఉన్నట్లుండి తగ్గిపోతుంది. ఇలాగే శరీరంలో ఉన్న అన్ని కోట్ల కణాలలో జరుగుతుంది. కణం లోపల నీరు తగ్గేసరికి అక్కడ జరగవలసిన రసాయనిక మార్పులకు ఆటంకం ప్రారంభం అవుతుంది. ఈ ఆటంకాలను తొలగించడానికి, కణంలో ఉండవలసినంత నీటిని పూరించడానికి వెంటనే మెదడుకు కణాలు ఆజ్ఞను పంపుతాయి. మెదడు నుండి మనకు నీరు కావాలనే సంకేతం దాహం రూపంలో తెలుస్తుంది. ఈ రకమైన దాహం మనకు అయినప్పుడు నోరు వెంటనే ఎండి పోతుంది. నీరు త్రాగే వరకూ ఏమీ తోచదు. వెర్రి దాహం వేస్తుంది.

ఆహారంలో ఉప్పును తినడం వలన ఆ ఆహారం పొట్టలో ఉన్నప్పుడు ఆ ఉప్పు జీర్ణానికి ఒక్కసారి దాహమవ్వడమే కాక, ఆ ఉప్పు, కణాల బయట కొన్ని గంటలలో పేరుకున్నప్పుడు కూడా మరొక సారి అవుతుంది. ఒక్కసారి ఉప్పున్న ఆహారం తిన్నామంటే దానికి రెండుసార్లు దాహం వేస్తుంది. మనం ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి ఏది తిన్నా ఉప్పు ఉంటున్నది. రోజుకి 5-6 సార్లుగా ఏదోకటి తింటూ ఉంటాము. ఈ లెక్కన రోజుకి 10-12 సార్లుగా దాహం వేసి అంత ఎక్కువ నీటిని శరీరం మన చేత త్రాగించాలి. ఆరోగ్యవంతమయిన శరీరం అయితే అలానే అన్నిసార్లు దాహాన్ని కోరాలి. నోటికి నీరు కావాలనే కోరికను తెలియజేసే అవకాశం ఇవ్వకుండా ఎప్పుడూ ఏదోకటి ప్రకృతి విరుద్ధమైనవి నములుతూ ఉండే సరికి దాహం అనేది మనకు సరైన విధముగా సరైనన్ని సార్లు వేయడం లేదు. తప్పుడు ఆహారపు అలవాట్లకు తప్పు సంకేతాలు రావడం సహజం కదా. ఎక్కువసార్లు అందరిలో అదే జరుగుచున్నది. మనసు పెట్టి ఆలోచిస్తే ఉప్పు తినే వారికి ఎక్కువ సార్లు దాహం వేయడం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. ఎప్పుడూ ఏదోక పనిలో హడావిడిగా ఉండేవారికి నోటిలో జరిగే మార్పులు, సంకేతాలు ఎలా తెలుస్తాయి. ఎంత వరకు తెలుస్తాయి. ఉప్పును తింటే నీరు ఎక్కువ ఎందుకు కావాలో మనం ఇప్పటి వరకూ తెలుసుకున్నాము.

ఇప్పటి వరకూ మనం ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకున్న మంచి విషయాన్ని చివరిగా ఒక్కసారి నెమరు వేసుకుందాము. రోజులో మనం త్రాగవలసిన నీటిని ఎప్పుడు త్రాగాలన్నా మన పొట్ట ఖాళీగా ఉండాలనేది మొండి గుర్తుగా పెట్టుకోవాలి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగిన నీటి వలననే మన శరీర అవసరాలను మరియు దాహం తీరుతాయి అని మరువకండి. తినేటప్పుడు ఏ జీవి నీరు త్రాగదు. తిన్న ఆహారం అరిగాకో లేదా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడో మిగతా జీవులు నీరు త్రాగుతాయి. మిగతా జీవుల ఆరోగ్య రహస్యాలలో ఇదొకటని మనం తెలుసుకోవాలి. ఇక నుండి మనం త్రాగవలసిన నీటిని అలానే త్రాగుతూ

ప్రకృతిసిద్ధంగా, శరీరబద్ధంగా, ఆరోగ్యంగా జీవితాలను సాగించే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దామని ఆశిస్తూ, ఇకనుండి మన దినచర్యలో ఈ సత్యానికి చోటు కలిగించి అందరం సుఖ శాంతులతో బ్రతుకుదాం అని మనవి చేసుకుంటున్నాను.

## 5. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే ఏమోతుంది

- రకరకాలుగా త్రాగేరు నీరు - నీరు తీరు తెలియని మీరు
- నమలి నమలి చెయ్యి చూర్ణం - నమలకుండా మ్రింగితే అజీర్ణం
- నోటిలో చేస్తే తప్పు - పొట్టకు వస్తుంది ముప్పు
- జీర్ణ రసాలు అవుతాయి పలుచన - అజీర్ణాలు వస్తాయి ఆపైన
- అన్నంతో పోస్తారు గొంతులో నీరు - ఆ పైన అవుతారు అరగక బేజారు
- పొట్టనిండా ఆహారం ఆపైన నీటి భారం - కుదిరేదెట్లా వ్యవహారం
- ఆరోగ్యానికి ఆధారం ఆహారంలోని సారం - అరగని ఆహారం అవుతుంది నిస్సారం
- తిన్న రెండు గంటల తర్వాత త్రాగునీరు - రసంగా మారిన ఆహారం కణాలకు చేరు
- తినేటప్పుడు చేయాలి మనస్సు లగ్నం - బాగా నమిలితింటే జీర్ణక్రియకు రాదు విఘ్నం

మనందరికీ ఉన్న అసహజమైన అలవాటు ఏమంటే తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం, తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం అనేది ప్రకృతి విరుద్ధమైనది. అందుచేతనే అసహజం అనవలసి వచ్చింది. భోజనం దగ్గర కూర్చుంటున్నాము అంటే నీళ్ళ గ్లాస్, చెంబో లేకుండా ఎవరూ కూర్చోరు. తినేటప్పుడు నీటిని రకరకాలుగా త్రాగేవారుంటారు.

**మొదటి రకం:** ఒకటో రెండో గ్లాసులు నీరు త్రాగి వెంటనే భోజనం చేస్తారు. ఇలా చేసినందువల్ల ఆహారం తక్కువగా పొట్టలో పడితే బరువు తగ్గుతారనే

ఉద్దేశంతో తిండి తగ్గించి తినే ప్రయత్నం అన్నమాట.

**రెండవ రకం:** ముద్ద ముద్దకీ నీటిని త్రాగుతూ, ఆహారాన్ని మ్రింగుతూ ఉంటారు. ఆహారం గొంతు దిగక లేదా ఎక్కిళ్ళు రాకుండా ఉండటానికి వీరు ఇలా చేస్తారు.

**మూడవ రకం:** భోజనం ముందు గాని, భోజనం చేసేటప్పుడు గాని త్రాగడం మాని, చెయ్యి కడుకున్నే ముందో, కడుక్కున్న తర్వాతో ఒకటి రెండు గ్లాసులు త్రాగుతారు. వీరి ఉద్దేశంలో ఆహారం రెండు వంతులు తింటే, ఒక వంతు నీరు త్రాగితే బాగా అరుగుతుందని త్రాగుతారు.

**నాల్గవ రకం:** తినేటప్పుడు, తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగితే అరుగుదలకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది కాబట్టి తిన్న అరగంట నుండి గంటలోపు త్రాగితే మంచిదని వీరి ఉద్దేశం.

ఇలా ఇన్ని రకాలుగా నీళ్ళు త్రాగటం అనేది లోకంలో ఆనవాయితీగా నడుస్తూ ఉన్నది. మనందరికీ ఏది మంచిదో, ఏది ఇబ్బందికరమో తెలియక ఎలా బడితే అలా త్రాగివేస్తూ ఉంటామే తప్ప తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగటం వల్ల జీర్ణక్రియకు, శరీరానికి ఏమైనా ఇబ్బందులు ఉన్నాయా, వస్తాయా అన్న ఆలోచన ఎవరిలోను కలగడం లేదు. అంత దూరం ఆలోచించే తీరిక గానీ, శ్రద్ధగానీ ఈనాటి మనిషికి ఎక్కడున్నది? చివరకు ఎన్నో సంవత్సరాలు శరీరశాస్త్రం గురించి, ఆరోగ్యం గురించి చదివిన వైద్యులు, రోగులకు ఆరోగ్య సలహాలనిచ్చే వైద్యులు సైతం పైనాలుగు రకాలలో ఏదో ఒక రకంగా నీరు త్రాగుతున్నారని చెప్పవచ్చు. అందరూ పుస్తకాలు చదవడమో, పరిశీలించడమో చేస్తున్నారు గాని, ప్రకృతిని, ప్రకృతిసిద్ధమైన శరీర ధర్మాలను పరిశీలించడం లేదు. వైద్య శాస్త్రాలు తెలియని సామాన్య ప్రజలు, వైద్యం తెలిసిన వైద్యులు కూడా జీర్ణకోశ సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడటమో లేదా మందులు వాడుకోవడమో చేస్తున్నారు. ఇలాంటి చిన్న చిన్నవి మనకి రాకుండా ఉండాలన్నా, వచ్చినవి పూర్తిగా

పోవాలన్నా, భవిష్యత్తులో మన పిల్లలు మన లాగా ఇబ్బందులు పడుకూడదన్నా మనందరం అసలు విషయాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగటం వలన నోటిలో కలిగే నష్టం వేరుగా ఉంటుంది. పొట్టలో కలిగే నష్టం మరొక విధముగా ఉంటుంది. అలాగే ప్రేగులలే కలిగే నష్టము ఇంకొక విధముగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగడం అనేది మొత్తం మూడు దశలలో జరిగే జీర్ణక్రియపై నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. అనే వాస్తవం మీ అందరకూ అర్థమయ్యే రీతిలో తెలియచేసే ప్రయత్నం ప్రారంభిస్తాను. ముందుగా నోటిలో జరిగే దానిని గురించి ఆలోచిద్దాము.

**1. నోటిలో జీర్ణక్రియకు నీటికి సంబంధం:** మన నోటిలో ప్రతిసారీ తీసుకొనే ఆహారం 25-30 శాతం జీర్ణమయ్యాక పొట్టలోనికి వెళ్ళాలి. తీసుకొనే ఆహారాన్ని మెత్తగా పిండి పిండి చేసి మొదటి దశ జీర్ణక్రియను పూర్తి చేసిన తరువాతే పొట్టలోనికి వెళ్ళడానికి మింగాలి. మనకు నోటిలో దంతాలు ఇచ్చినది ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మ్రింగమని. ఈ రోజులలో ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినే ఖాళీ కూడా ఎవరికన్నా ఉంటున్నదా? లాగు వేసుకునే పిల్లవాని దగ్గర నుండి పంచెగట్టే ముసలాయన వరకూ అందరకూ హడావుడే. ప్రశాంతంగా భోజనం చేసే తీరిక కొందామంటే దొరకడం లేదు. ఏ ఆలోచనా రాకుండా మనస్సు పెట్టి తృప్తిగా భోజనం చేసే కుటుంబం ఈ రోజు కనబడదు. ఎవరైనా భోజనాన్ని 5-10 నిమిషాలలో ముగించి లేచిపోతారు. ఆహారాన్ని ఇలా తీసుకోవడం వలన మనకు జరిగే నష్టాలను ఆలోచిద్దాము.

ఎ) ఆహారాన్ని తొందరగా తినాలనుకున్నప్పుడు నమలకుండానే మ్రింగాలి. నమలకుండా మ్రింగితే గాని సమయం కలసి రాదు. నమలకుండా మ్రింగితే గొంతు దిగదు. అది అన్న వాహికలో (నోటిని, పొట్టను కలిపే గొట్టం) త్వరగా జరుగదు. ఇలా జరగనప్పుడు గొంతు పట్టినట్లుంటుంది. దీనిని పోగొట్టుకోవడానికి మనకు గుర్తుకొచ్చేది నీళ్ళ గ్లాసు. వెంటనే 1-2 గుక్కలు త్రాగుతాము. వేపుళ్ళు, పచ్చళ్ళు, దుంపలు లాంటివి ఇలా కంగారుగా తింటే

గొంతు పట్టే స్థితి దాటి ఎక్కిళ్ళు రావడం మొదలు పెడతాయి. ఎక్కిళ్ళు వస్తే తగ్గాలంటే ఏడు గుటకలు నీళ్ళు త్రాగాలని అంటారు. అలా ఎంతో కొంత నీరు త్రాగుతాము. భోజనం చేసేటప్పుడు మనసెక్కడో పెట్టి ఆలోచిస్తూ, లేదా టి.వీలు చూస్తూ, లేదా పేపర్లు చదువుతూ, లేదా భార్యా పిల్లలతో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ తింటూ ఉంటారు. వీటి కారణంగా ఒక్కొక్కసారి పొలమారుతుంది. అప్పుడు మనం దూరానున్న మన బంధువులో, మన ఇంట్లో వారెవరో తలచుకుంటున్నారను కొని తృప్తి పడతాము గాని మాట్లాడుతూ, ఆలోచిస్తూ తిన్నందుకు పొలమారింది అని తెలుసుకోలేము. ఇలా జరిగినప్పుడు 2-3 గుక్కలు నీరు త్రాగుతాము. ఇవన్నీ ఎందుకు చెప్పవలసి వస్తున్నదంటే ప్రతి రోజూ చేసే తప్పులు కాబట్టి మన పిల్లలకు కూడా ఇలాంటి తప్పులే అలవాటు అవుతున్నాయి. భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు త్రాగే అవసరం ఎందుకు వస్తున్నది అన్న విషయాలు తెలుసుకున్నాము.

బి) ఆహారం తినేటప్పుడు దంతాలతో బాగా నమిలితే లాలాజలం బాగా ఊరుతుంది. లాలాజలం బాగా ఊరితే నోటిలోని ముద్ద పిండి అవుతుంది. ముద్ద పిండిగా అయినప్పుడు గొంతు పట్టకుండా, ఎక్కిళ్ళు రాకుండా పొట్టలోనికి తేలిగ్గా జరుగుతుంది. ఇలా చేస్తే నీరు చేసిన పని లాలాజలమే చేస్తున్నది. నీరు వేరు, లాలాజలం వేరు. లాలాజలంలో 98% నీరు ఉండి మిగతా 2% జీర్ణాది రసాలు ఉంటాయి. లాలాజలం ఆహారాన్ని బాగా అరిగించడానికి సహకరిస్తుంది. నీరు భోజనం చేసేటప్పుడు త్రాగడం వలన లాలాజలం తక్కువగా ఊరుతుంది. ఇది రెండవ నష్టం.

తక్కువ లాలాజలం, ఎక్కువ నీటితో ఆహారం కలిసి పొట్టలోనికి వెళితే పొట్టలో జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. ఒక తప్పు ముందు చేస్తే మరొక తప్పు తరువాత చేయవలసి వస్తుందంటారు కదా. అలాగే నోటిలో తప్పు చేసాము కాబట్టి పొట్టలో కూడా తప్పు జరుగుతుంది. నీళ్ళు త్రాగకుండా భోజనం ఎలా తినగలుగుతామని మనందరికీ ముందునుండి సందేహం ఉంది. పైన చెప్పిన



విధముగా ఆహారాన్ని బాగా నోట్లో నములుతూ లాలాజలం కలిసేట్లు చేస్తూ, మాట్లాడకుండా మనస్సు పెట్టి భోజనం చేస్తే నోటిలోని ఆహారం తేలిగ్గా పొట్టలోనికి వెళుతుంది. అక్కడ నుండి పొట్టలో జీర్ణక్రియ తేలిగ్గా, పూర్తిగా జరుగుతుంది.

**2. పొట్టలో జీర్ణక్రియకు నీటికి సంబంధం:** ఆహారం నోటిలో లాలాజలంతో కలిసి నమలగా కొంతవరకు జీర్ణమైన పదార్థం, రెండవ దశలో జీర్ణక్రియ జరగడానికి పొట్టలోనికి చేరుకుంటుంది. నోటిలో లాలాజలం ఊరినట్లుగా, పొట్టలో ఊరే జీర్ణరసాన్ని గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూస్ అంటారు. దీనిలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఏసిడ్ అనే శక్తివంతమైన ఆమ్లం ఉంటుంది. పొట్టలోని జీర్ణక్రియకు ముఖ్యంగా ఉపయోగపడేది ఈ ఆమ్లమే. దీనితో పాటుగా కొన్ని రకాల ఎంజైములు కూడా ఉంటాయి. ఆహార పదార్థాలు నోటిలో కొంతవరకు జీర్ణమై, పొట్టను చేరిన తరువాత పొట్టలోని జీర్ణరసం వలన చాలావరకు రసం రూపంలో జీర్ణం చేయబడుతుంది. జీర్ణ రసంలోని హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ చాలా శక్తివంతమయినది. ఇది మనం తిన్న ఆహారంలోని కొన్ని హానికరమైన బాక్టీరియాలను చంపి వేస్తుంది. ఈ యాసిడ్ చిక్కగా ఉన్నప్పుడే ఆహారం రెండు గంటల్లో పూర్తిగా అరుగుతుంది. అంతశక్తి వంతమైన యాసిడ్ మన పొట్టలో ఊరినప్పటికీ, మనం తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు ఈ జీర్ణ రసాలను పలుచగా చేసి, దాని శక్తిని తగ్గించి వేస్తుంది. తినేటప్పుడు త్రాగిన నీరు పొట్టలో జీర్ణరసాలతో కలవడం వలన ఎలాంటి నష్టాలొస్తాయో వివరంగా తెలుసుకుందాము.

**ఎ) ఆసిడ్లు పలుచగా అవ్వడం:** శక్తివంతమయిన ఆసిడ్లు నీరుతో కలిసే సరికి పలుచగా అవుతాయి. పలుచగా అవ్వడం వలన శక్తిని కోల్పోతాయి. చిక్కగా ఉన్న ఆసిడ్లు ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసిన విధంగా, పలుచగా ఉన్నవి అంత త్వరగా చెయ్యలేవు. ఇలా నీరు కలిసి పలుచగా అయిన ఆసిడ్లను మళ్ళీ చిక్కగా చేసుకోవడానికి మన పొట్ట మరింత లేదా రెట్టింపు ఆసిడ్లను ఊరించి ఆహారాన్ని

త్వరగా జీర్ణం చేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఈ ప్రకారం ఆసిడ్లు అవసరానికి మించి పొట్టలో ఊరడం వలన కడుపులో మంటలు, పూతలు, అల్సర్స్ మొదలగునవి వస్తాయి. మనం ఏది తిన్నా నీళ్ళు త్రాగుతూ తింటాం కాబట్టి, మన పొట్టకు ఎప్పుడూ ఆసిడ్లను ఊరించడం అలవాటుయి పోతుంది. పొట్టలో ఆహారం లేనపుడు ఆసిడ్లు ఊరడం పూర్తిగా ఆగిపోయే గుణం పొట్టకు ఉన్నప్పటికీ తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వలన పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఆసిడ్లు ఊరే గుణం పొట్టకు అలవాటవుతుంది. ఈ కారణంగానే పైన చెప్పిన ఇబ్బందులు అందరిలో రావడానికి అవకాశం ఉన్నది.

**బి) ఆహారం సరిగ్గా అరగక పోవడం:** ఆహారం తింటూ నీరు త్రాగడం వలన, ఆహారం నీరు కలిసి పొట్టలోకి వెళతాయి. పొట్ట లోపలి గోడల నుంచి ఊరే జీర్ణరసాలు నేరుగా ఆహారాన్ని చేరకుండా ఈ నీరు అడ్డుపడుతుంది. ఉదాహరణకు గ్రైండర్ లోగాని, రుబ్బురోలులో గాని పప్పును రుబ్బినప్పుడు దానికి కొద్ది కొద్దిగా నీటిని కలుపుతూ మెత్తగా, ముద్దగా అయ్యేలాగ జాగ్రత్త పడతాము. అదే పప్పుతో ఎక్కువ నీటిని కలిపి రోట్లో పోసి రుబ్బుదామని ప్రయత్నిస్తే అది చిన్న చిన్న ముక్కలుగా, నీరుగా విడిపోతుందేగాని పిండిగా మారదు. ఇదే విధంగా పొట్టలో కూడా మనం తీసుకున్న ఆహారం ఊరుతున్న జీర్ణరసాలతో నేరుగా, నెమ్మదిగా కలుస్తూ చిన్న చిన్న కణాలుగా విభజింపబడుతూ, జీర్ణమై పలుచని పదార్థంగా తయారవుతుంది. కాని నీటితో ఆహారం కలిసి ఉన్నప్పుడు పైన ఉదాహరించిన విధంగా నీరు కలిపిన పప్పు, పిండిగా మారనట్లుగానే, ఈ ఆహారం కూడా సరిగా జీర్ణం కాదు. ఈ ఆహారం జీర్ణమయ్యేదాకా, ఆహార పదార్థం పొట్టలో నిలువ ఉండటం వలన జీర్ణక్రియ ఆలస్యమవుతుంది. ఆహారంతో పాటు నీటిబరువు కూడా ఎక్కువ అవడం వలన పొట్టకు సహజ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి సహజంగా ఉండే కదలికలు మందగిస్తాయి. జీర్ణక్రియ ఆలస్యం కావడానికి ఇది కూడా ఒక కారణం. పై కారణాల వలన మామూలుగా ఒక గంటలో అరగవలసిన ఆహార పదార్థాలు

రెండు గంటలసేపు, రెండు గంటల్లో అరగాల్సినవి నాలుగు గంటల సేపు పొట్టలో ఉంటాయి. అంటే జీర్ణక్రియకు మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం తీసుకుంటున్నదన్నమాట. అయినప్పటికీ పూర్తిగా అరగవు. ఇలా అరగని ఆహార పదార్థాలు చిన్న ప్రేగులను చేరుకుంటాయి.

**సి) పొట్టసాగి పోవడం:** తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగడం వలన ఈ నీరు పొట్టలో నున్న ఆహారంతో కలుస్తుంది. మనం భోజనంతో ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగుతాం. రెండు గ్లాసుల నీరు పొట్టలో నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళడానికి 15 నిమిషాలు పడుతుంది. ఈ రెండు గ్లాసుల నీరు ఆహారంతోపాటు త్రాగడం చేత, ఆహారంతో కలిసి పోయిన ఈ నీరు ఆహారం ఎంత సేపు అయితే పొట్టలో, ప్రేగుల్లో అరిగి పిండై, రసంగా అయ్యే వరకూ ఉంటుందో అన్ని గంటలు పొట్ట ప్రేగుల్లోనే ఉంటాయి. అంటే సుమారు 2 గంటల నుండి 4 గంటలు పట్టవచ్చు. ఇన్ని గంటలు ఈ నీళ్ళ బరువును, ఆహారం బరువును మోసి పొట్ట ముందుకు సాగిపోతుంది. నీరు త్రాగడం వలన ఆహారం అరగడానికి ఎక్కువ సమయం పొట్ట, ప్రేగులు తీసుకుంటాయి. ఇన్ని గంటలు ఆహారం, నీరు కలిసి ఉన్నందున ఆహారం పులిసి, పులిత్రేన్పులు కూడా వస్తుంటాయి. పులిత్రేన్పులకు ఇదే కారణం. మనిషి సన్నగా ఉన్నా, ఎంతో కొంత ముందుకు పొట్ట పొడుచుకు వస్తుంది. బాగా శారీరక శ్రమ చేసే కూలీలకు కూడా (వారు సన్నగా ఉన్నప్పటికీ) చిన్న బొజ్జ ఉండటానికి తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడమే కారణం.

**డి) కడుపుబ్బరం, భుక్తాయాసం:** ఆహారం, నీరు కలిసి అన్ని గంటలు పొట్టలో ఉండే సరికి పొట్ట, ప్రేగుల్లో ఆహారం పులిసి, గ్యాసులు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. పొట్ట నిండుగా ఆహారం తినాలనే కోరిక అందరికీ ఉంటుంది. తినేటప్పుడు చేసే తప్పుల కారణంగా 1-2 గ్లాసుల నీరు కూడా ఆహారంతో నిండుగా ఉన్న పొట్టలోనికి వెళ్ళి పడతాయి. దీనితో పొట్టనిండుగా కూరిన బియ్యపు బస్తాలాగా తయారవుతుంది. ఈ నిండిన పొట్ట బరువు వెళ్ళి పైన ఉన్న

రెండు ఊపిరితిత్తుల చివరి భాగాల మీద పడుతుంది. దాంతో రెండు ఊపిరితిత్తులు 25-30 శాతం మూసుకొని పోతాయి. తద్వారా గాలి వెళ్ళడం తగ్గి ఆయాసం వస్తూ ఉంటుంది. శ్వాసను తీసుకోవడానికి ముఖ్య అవయవమైన డయాఫ్రమ్ మీద ఒత్తిడి పడి, దాని కదలికలు తగ్గుతాయి. అదే విధంగా శ్వాసక్రియకు సహకరించే పొట్ట కండరాలు కూడా పొట్టనిండుగా ఉండటం వలన సంకోచ వ్యాకోచాలు సరిగా చెందలేవు. ఈ ఆయాసం రెండు మూడు గంటల వరకూ ఉంటుంది. భుజించినందువల్ల వచ్చిన ఆయాసం కాబట్టే దీనిని భుక్తాయాసం అంటారు. పొట్టలో ఏ మాత్రం ఖాళీ లేదు. ఇలా నిండుగా ఉన్న పొట్టలో ఆహారం, నీరు కలిసి ఉన్నందువల్ల గ్యాసెస్ తయారవుతాయి. ఆ తయారయిన గ్యాసు పైకి పోవడానికి ఖాళీ లేక క్రిందకు పోవడానికి సందు దొరకక, పొట్టను ముందుకు ఎగదన్నేట్లు చేస్తుంది. దీనితో పొట్ట ఉబ్బరంగా, లోపల ఇబ్బందిగా ఉండి, మనకు కుదురు లేకుండా చేస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి ఈ ఉబ్బరం వల్ల ఛాతిలోనొప్పి కూడా వస్తూ ఉంటుంది. కొంత మందిలో గుండెనొప్పి వచ్చిందేమో అనే అనుమానాన్ని కలిగించేంత భయాన్ని కూడా ఈ కడుపుబ్బరం కల్గిస్తూ ఉంటుంది.

**ఇ) నిద్రమత్తు రావడం:** భోజనం చేసిన తరువాత ఆహారాన్ని అరిగించడానికి మనం పీల్చుకునే ప్రాణశక్తిలో ఎక్కువ భాగం పొట్టకు వస్తుంది. పొట్టకు ప్రాణశక్తి ఎక్కువ గంటలు వెళ్ళితే అన్ని గంటలూ మనిషికి బద్ధకంగా, మత్తుగా ఉంటుంది. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగడం వల్ల ఆహారం మామూలు కంటే రెట్టింపు సమయం పొట్టలో ఉంటుంది. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నంతసేపూ ప్రాణశక్తి ఇటు వెళ్ళడంతో మనస్సుకు ఎక్కువసేపు ప్రాణశక్తి చాలక నిద్రమత్తు రావడం, డల్ గా, నీరసంగా ఉండటం మొదలగునవి వస్తాయి. అందుచేతనే భోజనం చేసాక ఒక కునుకు తీస్తే చాలా హాయిగా ఉంటుంది అని కొందరు కునుకుతీస్తారు. మరికొందరు పడుకుని కునుకు తీయడం కుదరక కూర్చోనే పని కానిస్తారు. స్కూల్లో పిల్లలు, ఆఫీసుల్లో ఉద్యోగులు ఈ తరహా కునుకు తీస్తారు. అదే నీరు

త్రాగకుండా భోజనం చేస్తే పొట్ట బరువుగా ఉండదు. తక్కువ సేపట్లో అరుగుతుంది. కాబట్టి మనస్సు చురుగ్గా, మత్తు లేకుండా ఉంటుంది.

**3. ప్రేగుల్లో జీర్ణక్రియకు - నీటికి సంబంధం:** పొట్టలో పాక్షికంగా జీర్ణం కాబడిన ఆహార పదార్థాలు, మూడవ దశలో జీర్ణక్రియకు చిన్న ప్రేవులకు చేరతాయి. అక్కడ పూర్తిగా జీర్ణం చేయబడిన ఆహార పదార్థాలు రసం రూపంలో ప్రేగుల్లోనికి పీల్చుకోబడతాయి. ఇది మామూలుగా చిన్న ప్రేగుల్లో జరిగే ప్రక్రియ. ఆహారంతో నీటిని తీసుకోవడం వల్ల, పొట్టలో సరిగా అరగకుండా ఉన్న ఆహార పదార్థమే చిన్న ప్రేగులను చేరుతుంది. తీసుకున్న ఆహారంలోని ప్రొటీన్లు, కొవ్వు పదార్థాలు కొంత వరకు పొట్టలో అరుగుతాయి. మిగిలినవి పూర్తిగా జీర్ణం కావడానికి చిన్న ప్రేగు మొదటి భాగం పొట్టతో కలిసేచోట కొన్ని జీర్ణరసాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. పొట్టలోని ఆహారం సరిగా జీర్ణం కాకుండా చిన్న ప్రేగులను చేరిన కారణంగా, దానిని అరిగించడానికి ఈ భాగంలో ఉండే జీర్ణ గ్రంథులు మామూలు కంటే ఎక్కువ స్థాయిలో జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తి చేయాలి ఉంటుంది. చిన్న ప్రేగుల్లోని ఆహారం అరగటానికి దానియొక్క ప్రత్యేకమైన కదలికలు ముఖ్య కారణం. దీని వలన ఆహారం బాగా చిలకరించబడి, ద్రవరూపంగా మారి ముందుకు జరుగుతూ ఉంటుంది. ఆహారంతో పాటు నీరు ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు ప్రేగుల యొక్క కదలికలు సాఫీగా జరుగవు. ఈ విధంగా చిన్న ప్రేగుల్లో కూడా పొట్టలో మాదిరిగా జీర్ణక్రియ ఆలస్యమవుతుంది. పూర్తిగా అరగని ఆహార పదార్థాలను ప్రేగులు లోపలికి పీల్చుకుంటాయి. ఆహారం నీటితో కలిసి ప్రేగులలో ఎక్కువ సేపు ఉండటం వలన, ఆహారం పులిసి కొన్ని రకాల గ్యాసెస్ ఉత్పత్తి అవుతాయి. ప్రేగుల్లో సహజంగా కూడా కొంత గ్యాసు ఉంటుంది. ప్రేగులు కదిలినప్పుడు ఈ గ్యాస్ బయటకు వచ్చే ప్రయత్నంలో పొట్ట ఉబ్బటం, పొట్టలో గుడగుడలు లాంటి ఇబ్బందులను మనం ఎదుర్కొంటాము. ఆహారం తీసుకున్న రెండు గంటలకి, జీర్ణం కాబడిన ఆహారం రక్తంలో కలవడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో గనుక మనం నీరు

త్రాగితే ఎంతో ఉపయోగకరం. ఇప్పుడు త్రాగటం వలన జీర్ణమైన రసంతో కలిసి నీరు, రసాలను తేలికగా రక్తంలోనికి పీల్చుకునేలా చేస్తుంది. పీల్చుకోగా మిగిలిన నీరు మలాన్ని పెద్ద ప్రేగులలోనికి నెట్టడానికి సహకరిస్తుంది.

ఆహారం సరిగా జీర్ణం కానప్పుడు, జీర్ణం కాని ఆ పదార్థాల నుండి వచ్చే సారాన్నే మన శరీరం స్వీకరిస్తుంది. మనలో ప్రతిరోజూ కొన్ని కోట్ల కొత్త కణాలు పుడుతూ, పాతవి నశిస్తూ ఉంటాయి. కొత్త కణాలు తయారవడం అనేది మనం తిన్న ఆహారం నుండి వచ్చే శక్తిని బట్టి, సారాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మట్టి మంచిదయితే కుండ గట్టిగా ఉంటుంది. చవిటి మట్టితో చేసిన కుండల్లాగా సరిగా జీర్ణం కాని ఆహార పదార్థాల నుండి వచ్చే కణాలు శక్తి హీనంగా, ఆయుష్షు తక్కువ కలిగి ఉంటాయి.

మనం తీసుకున్న ఆహార పదార్థాలు సరిగా జీర్ణం కానప్పుడు వాటి యొక్క పూర్తి సారాన్ని ప్రేగులు స్వీకరించ లేవు. మనం తిన్న దానిలో ఉన్న సారం, సగానికి సగం విరేచనం ద్వారా బయటకి పోతూ ఉంటుంది. అందుకే తిన్నది వంట బట్టడం లేదని పెద్దలనే మాటలో వాస్తవం ఇదే కాబోలు. మనం తిన్న ఆహారం ముందు పిండి అయ్యి, తరువాత రసం అవుతుంది. ఈ రసం రక్తంలోకెళ్ళి కలిసి అక్కడ నుండి కణాలకు చేరితే శక్తి వస్తుంది. అసలు మనం తిన్నది సరిగా పిండి అవ్వక పోయినా, సరిగా రసం అవ్వక పోయినా (వంట బట్టకపోయినా) దానినే నీరసం అంటారు. అంటే తిన్నది సరిగా రసం కాకపోతే నీరసము అంటారు. (రసం కానిది - నీరసము) రసం కానిది కణాలకు సరిగా చేరదు కాబట్టే నీరసము. సరిగా కణాలకు పోషక పదార్థాలు, జీర్ణమైన పదార్థాలు అందితే గాని వాటి ఆరోగ్యము, ఆయుష్షు పూర్తిగా ఉండదు. తిన్నది సరిగా రసంగా మారకుండా నీరు అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది.

ఇప్పటి వరకు మనం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగితే నోటిలో, పొట్టలో, ప్రేగులలో జరిగే జీర్ణక్రియలకు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలిగిస్తుందో వివరంగా

తెలుసుకున్నాము. ఇక నుండి మనకు అలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా జీర్ణకోశాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలంటే తినేటప్పుడు నీరు త్రాగే అవసరం రాకుండా తినే అలవాటును, ఆలోచనను మార్చుకుంటే సరిపోతుంది. భోజనాన్ని పావుగంట నుండి అరగంట సేపు బాగా నములుతూ, మాట్లాడకుండా, మనస్సు లగ్నం చేస్తూ, లాలాజలాన్ని బాగా ఊరిస్తూ ముద్ద, పిండి అయ్యాక మ్రింగితే ఎవరికీ ఎక్కిళ్ళు రావడం గాని, పొలమారడం గానీ, గొంతు పట్టడం గానీ జరగకుండా ఆహారం 25-30 శాతం నోటిలోనే జీర్ణం అయిపోతూ ఉంటుంది. నోటిలో ఇంత శాతం పూర్తి అయితే మిగతా జీర్ణక్రియ చేయడానికి పొట్ట, ప్రేగులకు భారం తగ్గుతుంది. అసలు శాస్త్రంలో ఘనాన్ని త్రాగాలి, ద్రవాన్ని నమలాలి అని చెబుతారు. అంటే ఘన పదార్థం త్రాగేంత వరకు లాలాజలం కలిసేటట్లు నమలమని, ద్రవపదార్థం మింగడానికి అనుకూలంగా ఉన్నప్పటికీ లాలాజలం కలియకపోతే సరికాదు కాబట్టి, నమిలితే లాలాజలం కలుస్తుందని మన పెద్దల మాట. ముద్దను ముప్పై రెండు సార్లు నమలమని మన పూర్వీకులు అనే వారు కూడా. ప్రతిరోజూ ఆహారాన్ని నమలడానికి 24 గంటలలో, 1-2 గంటలు కేటాయించి బాగా నమిలి తింటే జీర్ణ కోశ సంబంధి వ్యాధులు కానీ, నీరు త్రాగే అవసరం కానీ రావని తెలియజేస్తూ, అలాగే ఇక నుండి తినేటప్పుడు నీరు త్రాగక పోతే వచ్చే హాయిని అనుభవిస్తారని కోరుకుంటున్నాను.

## 6. ఏ నీరు త్రాగాలి

- ఏ నీరైనా శరీరం చేసుకుంటుంది శుద్ధి - తప్పక అందిస్తేనే ఆరోగ్యానికి వృద్ధి
- సూర్యకిరణాలు తగిలితే శక్తి పెరుగుతుంది నీటికి - అవకాశం ఉంటే అదే అందించు నోటికి
- అందుబాటులో ఉన్న నీరే శ్రేష్ఠం - శరీరానికేమీ రాదు కష్టం
- ఎక్కడ ఏ నీరందితే అదే తాగు - రోగ నిరోధక శక్తికి అదే బాగు
- మట్టి పాత్రలోని నీరు శ్రేష్ఠం - తగ్గిస్తుంది నీటిలోని ఉష్ణం
- ఏ నీరైనా త్రాగుము - మంచిపాత్రను వాడుము
- కఫం ఉంటేనే వస్తుంది దగ్గు - గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగితే అది దగ్గు
- చల్లదనానికి సంకోచిస్తుంది పొట్ట - జీర్ణ క్రియను ఇబ్బంది పెడితే ఎట్లా

మనిషి ఏ నీటిని త్రాగాలన్నది ప్రస్తుతం అందరికీ ప్రశ్నార్థకంగానే ఉంటున్నది. ఈ మధ్యకాలంలో అందరూ ఏ నీటిని బడితే ఆ నీటిని త్రాగడానికి చాలా భయపడుతున్నారు. ఏ నీరు అంటే మనందరకూ వచ్చే సందేహం ముఖ్యంగా నది నీరా, బోరు నీరా, బావి నీరా, మున్సిపల్ వాటరా, కాచి చల్లార్చిన నీరా, గోరు వెచ్చని నీరా, ఫిల్టర్ నీరా, ఫ్రీజ్ నీరా, మినరల్ వాటరా అనే ప్రశ్నలు మెదులుతూ ఉంటాయి. మనిషి విషయాని కొచ్చే సరికి ఇన్ని సందేహాలు వస్తున్నాయి. అదే జీవరాశులయితే ఏ నీరు దొరికితే ఆ నీరు త్రాగుతూ ఉంటాయి. వాటి శరీరాలు ఆ నీటికి అలవాటు పడిపోతాయి. పూర్వం రోజులలో మనుషులు కూడా ఏ నీరు పడితే ఆ నీరు త్రాగేవారు. వారి శరీరం కూడా అలానే సర్దుకు పోయింది. శాస్త్ర విజ్ఞానం పెరిగిన కొద్దీ ఇన్ని సందేహాలు వచ్చి ఏ నీరు త్రాగాలన్నా మనిషికి చివరికి భయం పట్టుకుంటున్నది. ఇన్ని



జాగ్రత్తలు ఈనాటి మానవుడు తీసుకుంటున్నప్పటికీ రొంపలు, విరేచనాలు, వాంతులు, రకరకాల జ్వరాలు, ఇన్ ఫెక్షన్ లు తప్పడం లేదు. వీటి నుండి మనల్ని రక్షించే శక్తి లేక పోలేదు. ఉన్న శక్తి తక్కువగా ఉండటమో లేదా సరిగా పనిచేయక పోవడమో, నీటిలో దోషాలు శరీరంలో చేరి ఇబ్బందులను కలిగించడానికి కారణం. మనలో ఎంత రక్షణ శక్తి ఉన్నది ఆలోచిద్దాము.

మనం త్రాగిన నీరు రక్తంలోనికి వెళ్లే లోపు మూడు దశలలో శుభ్రం చేయబడుతుంది. నీటిని త్రాగిన తరువాత అవి పొట్టలోనికి వెళ్ళిన వెంటనే ప్రథమ దశలో అవి వేడి చేయబడతాయి. వేడి చేయబడటం ద్వారా అందులో ఉన్న కొన్ని కొన్ని దోషాలు సంహరించబడతాయి. రెండవ దశలో మన పొట్టలో, ప్రేగుల్లో ఉండే ఉపయోగపడే బాక్టీరియా నీటి మీద పనిచేసి, నీటిలో ఉండే అపకారం చేసే బాక్టీరియాను, పనికి రాని క్రిములను చంపివేస్తుంది. మూడవ దశలో అనవసరమైన నలకలు, టాక్సిన్స్ లాంటి వాటిని వడకట్టి శుద్ధిచేసిన తరువాతే రక్తం లోనికి పంపుతుంది. ఈ మూడు ప్రక్రియలు పూర్తిగా జరగటానికి 15-20 నిమిషాలు సరిపోతుంది. మనం త్రాగిన నీరు ఈ క్రియలు పూర్తయిన వెంటనే రక్తం లోనికి వెళ్ళి కలుస్తుంది. మన పొట్ట, ప్రేగులలో రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఉన్నవారికి నీటిలో దోషాలున్నా మనకు ఏమీ కాకుండా శరీరం చూసుకుంటుంది. ఈ మూడు దశలలో శుద్ధి చేసిన నీరు రక్తంలోనికి వెళ్ళిన తరువాత ఇంకా ఏమైనా క్రిములు గాని, దోషాలు గాని ఉంటే లివర్ లో ఫైనల్ గా శుద్ధిచేయబడి అక్కడి నుండి కణాలకు చేర్చబడుతుంది. ఇది మనం ఎన్నిసార్లు నీరు త్రాగినా ప్రతిసారీ జరిగే ప్రక్రియ మనం త్రాగే నీటిని సెలైన్ బాటిల్ లో పోసి రక్తంలోనికి ఎక్కిస్తే వెంటనే రియాక్షన్ వచ్చి 15-20 నిమిషాలలో ప్రాణాపాయస్థితి కలుగుతుంది. మన పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు మొదలగునవి నీటిలో దోషాలను ఎంతగా శుద్ధి చేసి నిరంతరం మనల్ని రక్షిస్తున్నాయనేది ఇక్కడ తెలుస్తున్నది. మనిషి ఎంతసేపటికీ బాహ్యంగా కనబడే నీటి శుభ్రాన్ని ఆలోచించి, శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నాడే తప్ప, మన లోపల

మనల్ని రక్షించే శక్తిని పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నాలు చేయడం లేదు. ఆ శక్తి మనలో పెరగాలంటే మనం ప్రకృతి సిద్ధంగా జీవించవలెను. అది ఒక్కటే మార్గం. ఇంకా మనం నీటి గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయాల్లో ముఖ్యంగా ఫ్రీజ్ నీరు ఎందుకు త్రాగరాదు, కాచిన నీరు ఎవరు త్రాగాలి, గోరు వెచ్చని నీరు ఎవరు త్రాగాలి, ఏ నీరు శ్రేష్ఠం, ఏ పాత్రలో నీరు శ్రేష్ఠం మొదలగు విషయాలు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

**1. ఏ నీరు శ్రేష్ఠం:** మన శరీరానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి అన్నింటి కంటే ఎక్కువ గాలిలో వుంటుంది. గాలి తర్వాత ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వున్నది నీటిలోనే. మనం త్రాగే నీటిలో ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా వుంటే మనకు ఆ నీటివలన ఎక్కువ శక్తి, ఆరోగ్యము, రోగనిరోధకశక్తి మొదలైనవి వస్తాయి. ఈ నీటికి సూర్యకిరణాల వేడి ప్రతిరోజూ తగులుతూ వుంటే ఇంకా లాభం ఎక్కువగా వుంటుంది. కాచిన నీటిలో క్రిములు ఎలా చనిపోతాయో అలాగే సూర్యుని శక్తి నీటిలో వుండే దోషాలను హరించి ఆ నీటికి శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. దీనిని దృష్టిలో వుంచుకొనే సుమతీ శతకంలో మనకు ఒక పద్యం చెప్పబడింది. దానిలో అప్పిచ్చువాడు, వైద్యుడు, ఎప్పుడు ఎడతెగక పారే నీరు, ద్విజుడు (బ్రాహ్మణుడు) వున్నచోట నివాసం వుండమని చెప్పారు. ఆ కాలంలో మన పెద్దలు అన్నింటికంటే శ్రేష్ఠమైనది నదిలో నీరని నిర్ణయించారు. ఎందుకంటే నదిలో నీరు ఎప్పుడూ ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. కాబట్టి నిరంతరం సూర్యకిరణాలు తగులుతూ దోషరహితంగా చేస్తాయి కాబట్టి, త్రాగడానికి కూడా రుచిగా వుంటాయి కాబట్టి. ఆ రోజుల్లో వాతావరణ కాలుష్యం చాలా తక్కువ, జనాభా తక్కువ, ఇప్పుడున్నట్లు రకరకాల పరిశ్రమలూ అవీ లేవు. అందుచేత వర్షపు నీరు కొండల మీద నుండి జారి నదులుగా ప్రవహించి మనుష్యులకు త్రాగడానికి అనువుగా, అందుబాటుగా వుండేది. ఆ నీరు త్రాగి వారు ఆరోగ్యంగా బ్రతికేవారు. కాని ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అన్నింటికంటే ఎక్కువ దోషాలు కలిగిన నీరు నదులలోని నీరేనని చెప్పవచ్చు. పట్టణాలు పెరిగి, పరిశ్రమలు పెరిగి వాటి ద్వారా విడుదలైన వ్యర్థపదార్థాలన్నీ

నదులలోనే కలుస్తున్నాయి. రోగాలను కల్పించే రకరకాల క్రిములు ప్రస్తుతం నదులలో ఎక్కువ శాతం వుంటున్నాయి. ఇవన్నీ దృష్టిలో పెట్టుకొని మన పెద్దలు చెప్పారు కదా అని నదిలో నీరు త్రాగడం మంచిది కాదు.

ఇక రెండవది చెఱువు నీరు. మన పల్లెటూళ్ళలో ఎక్కువగా మంచినీటికి ఆధారం చెఱువు నీరు. చెఱువులో నీరు ప్రవహించదు కాబట్టి సూర్యరశ్మి తగిలినప్పటికీ ప్రాణశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. చెఱువులో నీరు కేవలం త్రాగడానికి మాత్రమే ఉపయోగిస్తే మంచిదే కాని బట్టలు ఉతకడం, పశువులకు నీరు త్రాగించడం, స్నానాలు చెయ్యడం లాంటివి చేస్తారు కాబట్టి ఆ నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. ఇదేమీ చెయ్యకుండా పరిశుభ్రంగా వుంచగలిగితే త్రాగడానికి అభ్యంతరం వుండదు.

మూడవది బావిలో నీరు. ఈ నీటిలో ఖనిజలవణాలు ఎక్కువగా వుండడం వలన రుచి బాగుండదు. ఆరోగ్యపరంగా అంత మంచిది కాదు. లోతుగా త్రవ్వని నూతులలోనికి చుట్టు ప్రక్కల వుండే మురికి గుంటలలోని నీరు, లెట్రిన్స్ లోని నీరు అదీ కలవడానికి అవకాశం వుంటుంది. దీనివల్ల చాలా అనారోగ్యాలు వస్తాయి.

నాల్గవది చేతిపంపు ద్వారా కొట్టుకొనే నీరు. ఈ నీటిలో చాలా వరకు కాలుష్యం తక్కువగా వుంటుందని చెప్పవచ్చు. మోటార్లు వేసి నేల నుండి తోడుకొనే నీటిలో కూడా దోషాలు తక్కువగా వుంటాయి. కాని ఆ నీటిని మళ్ళీ టాంకుల్లో నిలువ చేసి త్రాగడం మంచిది కాదు.

ప్రస్తుతం నీటి కాలుష్యం ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి, పట్టణాలలో, పల్లెటూర్లలో కూడా ప్రభుత్వం నీటి శుభ్రం విషయంలో ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొని త్రాగేనీరు అందరికీ కాలుష్య రహితంగా అందించాలన్న సంకల్పంతో క్లోరినేషన్ మొదలగు ప్రక్రియల ద్వారా నీటిని వీలైనంత వరకూ శుభ్రం చేసి అందిస్తోంది.

అయినప్పటికీ నీటివల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు మనకు వస్తూనే వున్నాయి. అంటే ముఖ్యంగా మనలో రోగనిరోధకశక్తి తగ్గి పోవడమే కారణం.

**2. కాచి వడకట్టిన నీరు:** చాలా మంది ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, బాగా డబ్బున్న వారు కాచి వడకట్టిన నీరు మాత్రమే త్రాగుతారు. కాయకష్టం చేసుకునే వారికున్న రోగ నిరోధకశక్తి వీరికుండదు. నీటిలో ఉన్న క్రిములు, బాక్టీరియాల వల్ల రకరకాల ఇన్ ఫెక్షన్స్ వస్తాయని ముందు జాగ్రత్తగా త్రాగుతూ ఉంటారు. అయినా వారికి వచ్చేవి వారికి వస్తూనే ఉంటాయి. వేడి ఉండే గిన్నెలలో ఉంచిన వేడి అన్నాన్ని, కూరలను చేతులతో తినకుండా, గరిటెలతోనే తిన్నా, కంచం, గిన్నెలు చాలా శుభ్రంగా ఉంచుకున్నా, పండ్లు, కూరలను బాగా కడుక్కుని తిన్నా, కాచిన నీరు బాగా త్రాగినా, ఇంకా దుమ్ము ధూళి తగలకుండా ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా శరీరం లోపల సరుకు లేకపోతే (రోగ నిరోధక శక్తి) వచ్చే జబ్బులు - ఇన్ ఫెక్షన్ లు, జ్వరాలు, రొంపలు, ఏమీ ఆగవు. కాచి వడకట్టిన నీరు, సీసాలలో కొని త్రాగే మినరల్ వాటర్ రోజూ ఇంట్లో త్రాగే అలవాటు ఉన్నవారు ఆ నీటినే త్రాగటంలో తప్పులేదు. కాకపోతే వీరు ఎక్కడకు వెళ్ళినా, ఆ నీరును కూడా పట్టుకుని వెళ్ళి తప్పని సరిగా అవే త్రాగాలి. ఒక్కొక్క సారి కాచిన నీరు లేనప్పుడు మామూలుగా అందరూ త్రాగే నీరు త్రాగితే వెంటనే రొంప, గొంతునొప్పి, జలుబు, జ్వరాలు, విరేచనాలు మొదలగునవి వచ్చేస్తాయి. కాచిన నీరు త్రాగిన వారికి వారి శరీరం దానికి అలవాటు పడి, కుదరనప్పుడు వేరే నీరు త్రాగితే ఆ నీటిలో ఉన్న దోషాలను ఎదుర్కొనే శక్తి వారి శరీరంలో సిద్ధంగా లేక వెంటనే తేడాలు వచ్చేస్తాయి. కాచి వడగట్టిన నీటికి మీరు అలవాటు పడితే ఎప్పటికీ అవే త్రాగాలన్నది మరువకూడదు.

ఎక్కడ ఏ నీరు అందితే ఆ నీరు త్రాగేవారికి ఆ నీటిలో ఉన్న దోషాలు శరీరంలోనికి వెళ్ళిన వెంటనే, ఆ చెడును శరీరం నుండి నెట్టివేయడానికి లేదా చంపి వేయడానికి మనలో డిఫెన్స్ మెకానిజం (చెడును ఎదిరించే శక్తి) సిద్ధం అవుతుంది. ఆ చెడుతో పోట్లాడటానికి మనలో యాంటీ బాడీస్ కొత్తగా

తయారవుతాయి. మనం త్రాగే నీటిలో ఏ క్రిములుంటాయో వాటిని చంపడానికి ఆ శక్తి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు ఈ రోజు మన ఇంట్లో దొంగలు పడ్డారనుకోండి. ఏవో వస్తువులు పట్టుకొని పోతారు. రేపటి నుండి మనం మళ్ళీ దొంగలు పడకుండా, సామానులు, డబ్బులు అందకుండా ఎన్నో జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకుంటాము. మన శరీరం కూడా నీళ్ళలో ఉండే దొంగలు లాంటి క్రిములను చంపడానికి రోజూ మిలటరీ వారి లాగా కాపలా గాస్తూ మనల్ని రక్షిస్తూ ఉంటుంది. ఏ నీరు బడితే ఆ నీరు త్రాగేవారికి అన్ని రకాల నీళ్ళల్లో ఉన్న క్రిములు ఎలాంటివో, వాటిని ఎలా చంపాలో మన శరీరానికి బాగా అలవాటవుతుంది. అప్పుడు ఏ నీరు త్రాగినా ఏమీ చేయదు. అందుచేత ప్రస్తుతం ఎవరు ఏ నీరు త్రాగుతూ ఉంటారో అదే రకంగా నీటిని త్రాగడం కొనసాగించడం మంచిది. మేము చెప్పే ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని పూర్తిగా ఆచరిస్తే, అలాంటి వారు పూర్వం కాచి వడకట్టిన నీరు త్రాగే వారైనప్పటికీ, ఇప్పుడు ఆ నీటిని పూర్తిగా మాని ఏ నీరు బడితే ఆ నీరు త్రాగవచ్చు. ఈ జీవన విధానంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా పనిచేస్తుంది. ఏ నీరు త్రాగినా ఒక్కటే.

**3. ఏ పాత్రలో నీరు శ్రేష్ఠం:** నీటిని మనం నిలువ ఉంచడానికి ఏదో ఒక పాత్రలో ఉంచుతాము. ఆ పాత్రలో ఉన్నంత సేపు ఆ నీటికి పాత్ర యొక్క ప్రభావం ఉంటుంది కాబట్టి మంచి పాత్రతో నీటి కలయిక మనకు మంచిదనే ఉద్దేశంతో మన పెద్దలు పాత్రకు కూడా ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు.

**ఎ) మట్టి పాత్ర:** ఇది సామాన్యుల దగ్గర నుండి అందరికీ అందుబాటులో ఉండేది. మట్టిపాత్రలో నీరు ఉంచడం అనేది అన్నింటి కంటే ఉత్తమమైనది. మట్టి, నీరు ఎప్పుడూ కలిసే ఉంటాయి. కాబట్టి నీటికి మట్టి పాత్రతో సంబంధం ఏ నష్టాన్నీ కలిగించదు. ఎంత ఎండ ఎక్కువగా ఉంటే మన చర్మం అంత చల్లగా ఉండేటట్లు మారుతుంది. ఇది ప్రాణమున్న శరీరానికి సహజ గుణం. అలాగే ప్రాణం లేని మట్టి కుండ ఎంత ఎండ ఎక్కువ ఉంటే అంత చల్లదనాన్ని తనలో ఉన్న నీటికి అందిస్తుంది. ఇదే కుండ స్పెషాలిటీ. ఏ

పాత్రకూ ఈ గుణం లేదు. మట్టి పాత్రలో నీరు వేసవి కాలంలో వాడవచ్చు కాని వర్షాకాలం, చలికాలాల్లో అయితే మరీ చల్లగా ఉంటాయి. అంత చల్లదనం మంచిది కాదు కాబట్టి ఆ రోజులలో వాడటం మానవచ్చు.

**బి) రాగిపాత్ర:** మట్టి తర్వాత మంచిది రాగి. రాగి పాత్రలో రాత్రికి నీరు పోసి దానిని ఉదయాన్నే త్రాగితే మంచిదని మన పెద్దలు ఆచరించి చూపారు. రాగిపాత్రలో 10-12 గంటలు నీరును పోసి ఉంచినప్పుడు ఆ రాగి లోహంలోని శ్రేష్ఠగుణం ఆ నీటికి వస్తుంది. మన శరీరంలో కూడా రాగి శాతం కొంత ఉంటుంది. రాగి పాత్రలో ఉంచిన నీరు ఏ రోజు కారోజు వాడాలి. 2-3 రోజులు అందులో నిలువ ఉంచిన నీరు త్రాగితే మరీ రాగి కలయిక ఎక్కువై, వేరే వాసన వస్తూ నీటిపై తెట్టకడుతుంది. రాగి పాత్ర ఖరీదు ఎక్కువ కాబట్టి అందరికీ అందుబాటు కాదు. డబ్బులకు ఇబ్బంది లేకపోతే చలికాలం, వర్షాకాలం రాగిపాత్ర వాడుకోవడం మంచిది.

**సి) గాజు పాత్ర:** నీటిని గాజు పాత్రలో పోసి ఉంచితే నష్టమేమీ ఉండదు. అలాగే ప్రత్యేకించి లాభమేమీ రాదు. మట్టి పాత్రలో నీరు మట్టి వాసన, రాగి పాత్రలో నీరు రాగి వాసన, అల్యూమినియం గిన్నెలో నీరు అల్యూమినియం వాసన వస్తాయి. నీరు ఏ పాత్రలో ఉంచితే ఆ పాత్ర తయారు చేసిన లోహం వాసన వస్తుంది. గాజులో ఉన్న గొప్ప గుణం ఏమిటంటే నీరు గాజు వాసన రాదు. కాకపోతే గాజు పాత్రలో నీరును రోజూ పోసుకోవాలన్నా, నిలువ ఉంచాలన్నా సాధ్యం కాదు. అందుచేతనే ఎవరూ వాడరు. గాజుసీసాలలో నీరు పోసి ఉంచుకుని మాత్రం కొంతమంది వాడతారు. ఆకుపచ్చ, నీలం రంగు గాజు సీసాలలో నీరు పోసి, ఎండలో కొన్నిరోజులు పెట్టి వాడితే సూర్యకిరణాలలో ఉన్న సూక్ష్మశక్తి ఆ నీటికి వస్తుందనేది ప్రకృతి విధానంలో ఒక భాగంగా ఆచరిస్తారు. పూర్వం ఇది ఎక్కువగా వాడేవారు. ఇప్పుడు తగ్గిపోయింది.

**డి) స్టీల్ పాత్ర:** మనందరం రోజూ ఇంట్లో వాడేవి, అందుబాటులో ఉండేవి. ఏ పాత్ర లేనప్పుడు ఇదే బెస్టు. చలి, వర్షాకాలాల్లో నీటిని ఇందులో ఉంచుకుని వాడుకోవడం మంచిది.

**ఇ) అల్యూమినియం పాత్ర:** అల్యూమినియం పాత్రలలో నీటిని పోసి ఉంచుకుని త్రాగరాదు. నీటిలోనికి అల్యూమినియం వచ్చి, త్రాగినప్పుడు అది మనలోకి వెళ్లి ప్రేగుల్లో, శరీరంలో రకరకాల రోగాలకు కారణం అవుతుంది. త్రాగే నీటిని ఇందులో పోసి ఉంచకూడదు.

**ఎఫ్) ప్లాస్టిక్ పాత్రలు:** ప్లాస్టిక్ సీసాలు, ప్లాస్టిక్ క్యాన్ లలో నీటిని ఉంచడం చేత నీటికి ప్లాస్టిక్ వాసన వస్తుంది. ప్లాస్టిక్ తయారీలో వాడే రకరకాల కెమికల్స్ ప్రభావం నీటిమీద పడుతుంది. పెట్ బాటిల్స్ అనేవి ఈ మధ్య కాలంలో వచ్చినవి. కూల్ డ్రింక్ సీసాలు ఈ కోవకు చెందినవే. నీటిని ఇందులో పోసి నిలువ ఉంచడంచేత ఏనప్లమూ లేదని చెబుతున్నారు. అందుచేతనే కూల్ డ్రింక్స్ ఇందులో పోసి అమ్ముతున్నారు. ప్రయాణాల్లో ఇందులో నీరు పోసుకుని, తీసుకుని వెళ్ళడం తేలిక.

**4. గోరు వెచ్చని నీరు ఎవరు త్రాగాలి:** గోరు వెచ్చని నీరు అంటే కాచి చల్లార్చిన నీరు కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. బిందెలో నీటిని పొయ్యి మీద గోరువెచ్చగా (నులివెచ్చగా) అప్పటికప్పుడు వేడి చేసుకుని త్రాగడం. బిందెలో నీరు, మట్టికుండలో నీరు, రాగి పాత్రలోని నీటిని యథావిధిగా త్రాగితే కొందరికి కొన్ని ఇబ్బందులు వెంటనే తగ్గవు. ఇబ్బంది అనిపిస్తూ ఉంటుంది. అలాంటి వారు ఆ నీటిని గోరు వెచ్చగా చేసి త్రాగితే ఫలితం త్వరగా వస్తుంది. రోజూ మొత్తం త్రాగే 5-6 లీటర్ల నీటిని కూడా ఇలా త్రాగడంలో నష్టం ఏమీ లేదు. ఇబ్బందులున్న వారు రోజంతా ఇవే త్రాగితే మంచిదే. ఎవరు గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగాలనేది చూద్దాం.

**i) రొంపలుండేవారు:** ఎప్పుడూ ముక్కు రొంపలుండేవారు, ముక్కు రొంప పట్టిన వారు, ఎక్కువగా తుమ్ములు వచ్చేవారు, ముక్కులు బిగుసుకుపోయినవారు రోజూ త్రాగే 5-6 లీటర్ల నీటిని గోరువెచ్చగా వేడి చేసుకొని త్రాగితే త్వరగా ఆ ఇబ్బందులు తగ్గుతాయి. నీటిలో ఉన్న కొద్ది వేడికి ఆ రొంపలు పలుచబడి ఉపశమనం కలుగుతుంది. రోజంతా త్రాగడం కుదరని వారు ఉదయం త్రాగే 2.5-3 లీటర్ల నీరన్నా గోరు వెచ్చగా త్రాగితే మంచిది.

**ii) దగ్గు ఉన్నవారు:** దగ్గు వస్తున్నదీ అంటే కఫం ఊపిరితిత్తులలో బాగా పేరుకున్నది అని అర్థం. ఈ నీరు త్రాగితే ఆ కొద్ది వేడికి శ్లేష్మం, కఫం త్వరగా తెగిపడుతుంది. కొందరికి దగ్గి దగ్గి గొంతు నొప్పి ఉంటుంది. ఈ నొప్పి కూడా వేడినీటి వలన ఉపశమనం చెందుతుంది.

**iii) ఆస్త్రాలు, ఎలర్జీలు ఉన్నవారు:** తప్పని సరిగా రోజంతా గోరువెచ్చని నీరు త్రాగితే గాలి ప్రిగా లోపలకు బయటకు పోతుంది. పిల్లికూతలు, గొంతు గురగురలు కొంత వరకు తగ్గుతాయి. ఆయాసం కూడా ఉపశమిస్తుంది.

**iv) ఎసిడిటీ, అల్సర్స్ ఉన్నవారు:** వీరికి కడుపులో మంటలు, ఎక్కువ యాసిడ్లు ఊరి వస్తూ ఉంటాయి. గోరు వెచ్చటి నీరు ఆసిడ్లకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ఎసిడిటీ గోరు వెచ్చటి నీటితో పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చు. యాసిడ్స్ తగ్గేసరికి అల్సర్స్ మాడతాయి.

పైన చెప్పిన ఇబ్బందులున్నవారు గోరు వెచ్చటి నీటిని కుదిరితే 5-6 లీటర్లు తప్పని సరిగా త్రాగాలి. లేకపోతే ఉదయం 2.5 - 3 లీటర్లన్నా తప్పని సరిగా త్రాగాలి. ఆ ఇబ్బందులు పూర్తిగా తగ్గాక మామూలు పాత్రలోని నీరు త్రాగవచ్చు. మళ్ళీ ఎప్పుడు ఇబ్బంది అనిపించినా వెంటనే గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగాలని మరవద్దు.



**5. ఫ్రిజ్ నీరు ఎందుకు త్రాగరాదు?:** అతి వెచ్చదనం, అతి చల్లదనం శరీరానికి హానికారం. అతి వేడి, అతి చల్లదనం వల్ల నీటి కుండే యాక్షన్, రియాక్షన్ (చర్య, ప్రతిచర్య) అనేవి ఉండవు. అవి ఉంటేనే రక్తం ముందుకు, వెనక్కి స్పీడుగా నడుస్తుంది. అతి వేడి, అతి చల్లదనం గల పదార్థం ఏదైనా మన పొట్టలోనికి వెళితే పొట్టలో వీటి అరుగుదల ప్రారంభం కావాలంటే, ఆ పదార్థంలో ఉన్న అతి అనేది పోయి మామూలు వాతావరణం ఉండే స్థితికి తగ్గినప్పుడే జీర్ణక్రియ ప్రారంభం అవుతుంది. ఉదాహరణకు మనం ఐస్ క్రీమ్ తిన్నామంటే దానిలోని ఉష్ణోగ్రత మైనస్ డిగ్రీలలో ఉంటుంది. అంత చల్లని పదార్థం వెళ్ళి 37 డిగ్రీల వేడి ఉన్న (ఉష్ణోగ్రత) మన పొట్టలో పడుతుంది. ఐస్ క్రీమ్ ఉష్ణోగ్రత బాగా తక్కువ గాబట్టి దానిని 37 డిగ్రీల వరకూ వేడి చేసే కార్యక్రమాన్ని పొట్టలోని జీర్ణవ్యవస్థ చేస్తుంది. ఐస్ క్రీమ్ 37 డిగ్రీలు వేడెక్కడానికి మన పొట్ట 25-30 నిమిషాలు కష్టపడితే కానీ అవ్వదు. అంటే ఐస్ క్రీం తిన్న అరగంటకు గానీ అది జీర్ణం అవ్వడం ప్రారంభం కాదు. ఈ అరగంట సేపు పొట్టలో ఐస్ క్రీమ్ అదనంగా ఉండవలసి వస్తున్నది. అలాగే మనం ఫ్రిజ్ నీరు త్రాగుతున్నాము. ఈ మధ్య కాలంలో ఫ్రిజ్ అనేది అందరి ఇళ్ళల్లో తప్పని సరి అయినది. వేసవి కాలం వచ్చిందంటే కొంతమంది "డీప్ ఫ్రిజ్"లోని నీరు (అతి చల్లని నీరు) కూడా త్రాగుతుంటారు. ఆ చల్లని నీరు త్రాగేటప్పుడు ముందుగా నోటిలో ఆ నీరు పడగానే పళ్ళు, చిగుళ్ళు జిమ్మంటాయి. పొట్ట, ప్రేగులకు ఏది మంచిదో నిర్ణయించేది నోరు. నోటికి ఆ అవకాశం ఇచ్చాడు దేవుడు. ఆ చల్లదనం నోటికే ఇబ్బంది అయినప్పుడు పొట్టకు ఎంత ఇబ్బంది కలుగుతుందో ఆలోచించండి. ఫ్రిజ్ నీరుకు 7-8 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉంటుంది. దానిని వేడి చేయాలంటే 20 నిమిషాలన్నా పడుతుంది. ఫ్రిజ్ లోని పాలు వేడి చేయడానికి, అప్పుడే పితికిన పాలను వేడి చేయడానికి ఎంత భేదముందో ఫ్రిజ్ నీటికి మామూలు బావి నీటికి అంత భేదం ఉంటుంది. ఆ చల్లదనానికి పొట్ట ఒక్కసారే సంకోచించుకుని పోతుంది. ఆ చల్లదనం తగ్గే వరకూ నీటిలో ఉండే దోషాలను, పొట్ట శుద్ధి చేయడం ప్రారంభించదు. అతి చల్లని నీరు త్రాగేటప్పుడు

గొంతులో ఉండే టాన్సిల్స్ త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్ కు గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఈ చల్లదనం వల్ల రొంపలు, కఫాలు ఎక్కువ తయారవుతూ ఉంటాయి. అతి చల్లని నీరు త్రాగే వారికి ఆస్త్రా, ఎలర్జీలు, తుమ్ములు, సైనస్ ఇబ్బందులు, దగ్గు, రొంప, కడుపులో మంటలు మొదలగునవి ఎప్పటికీ తగ్గవు. ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి, ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉండే మామూలు నీరు త్రాగితే, ప్రకృతి సహజమైన ఆరోగ్యం సహజంగా వస్తుంది. ఫ్రిజ్ నీరు, ఫ్రిజ్ లో పదార్థాలు తినక తినక ఎప్పుడన్నా తింటే వెంటనే తేడా చేస్తుంది. జాగ్రత్త మరి. ఇప్పటి వరకూ మనం ఏ నీరు త్రాగాలన్నది ఆలోచించాము.

మనం ఉండే చోట ఏ నీరు అందుబాటులో ఉంటే ఆ నీరునే శరీరానికి అలవాటు చేస్తే శరీరానికి ఇబ్బందులుండవు. ఏ నీరు అన్నది ప్రధానం కాదు. ఎన్ని త్రాగుతున్నాం అన్నది ముఖ్యం. ఏ కాలం మారినప్పటికీ బావిలో నీరు లాగా సహజమైన వేడి ఉండేట్లు చూసుకొని త్రాగితే అన్ని విధాలా మంచిది. నీటిని ఎంత శుద్ధి చేసుకుని త్రాగుతున్నామన్నది ఇక్కడ ప్రధానం కాదు. శరీరంలో రోగ నిరోధకశక్తి ఎంత ఉన్నదన్నది కావాలి. మనల్ని కాపాడేది అదే గాని మనం చేసుకునే నీటి శుభ్రం కాదని గుర్తుంచుకుందాం.

# 7. 5-6 లీటర్ల నీరు ఎలా త్రాగాలి

- పరగడుపున త్రాగితే నీరు - పరమ సుఖం పొందుతారు మీరు
- నీరు త్రాగితే ప్రేగులపై పడు బరువు - ఆపైన మనసు పెడితే విరేచనం సులువు
- వ్యాయామం చేస్తే చెడు బాగా కదులు - రెండోదఫా నీటితో మలం పూర్తిగా వదులు
- మలాన్ని చేసుకుంటారా ఎవరైనా పొదుపు - రెండోసారి నీరు త్రాగి దానిని బాగా కదుపు
- అవ్వాలి లోపల పరిశుభ్రం - నీటితోనే అది సుసాధ్యం
- నీటితోనే జీర్ణాదిరసాలు సరిగా ఊరు - నాల్గవదఫా నీటితో అది సమకూరు
- ఆరుగంటలలోపులోనే ఆరవదఫా నీటిని త్రాగు - రాత్రికి మూత్రం ఇబ్బంది ఇక రాదు
- వెలుతురుండగానే భోజనం చెయ్యి - రాత్రి రిపేరు చేసుకునే అవకాశం శరీరానికియ్యి
- తిట్టుకున్నా ఫరవాలేదు, నీటిధర్మం మానకండి - ఓపిక పట్టి చూడండి, ఆరోగ్యమంతా మీదేనండి
- చెడు అలవాట్లు ఇక చాలు - డా. మంతెన మాట వింటే మీకెంతో మేలు

ప్రతిరోజూ మనము త్రాగవలసిన 5-6 లీటర్ల నీటిని రెండు భాగాలుగా విడగొట్టి త్రాగుదాము. 1. పరగడుపున త్రాగేనీరు 2. పగటి పూట త్రాగేనీరు. ముందుగా పరగడుపున త్రాగేనీటి గురించి వివరంగా తెలుసుకుని అలా త్రాగుదాము.

**1. పరగడుపున త్రాగేనీరు (నిద్ర లేచిన వెంటనే):** నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినే లోపు వరకు త్రాగే నీరు అని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ సమయంలో మనం

మొత్తం మీద త్రాగవలసిన నీరు సుమారు 2.5-3 లీటర్ల వరకూ ఉంటుంది. ఈ మొత్తం నీటిని రెండు మూడు దఫాలుగా రెండునుండి మూడు గంటల వ్యవధిలో త్రాగవచ్చు. ఆలస్యంగా నిద్ర లేస్తే ఇంత వ్యవధి ఇచ్చి నీరు త్రాగే సమయం దొరకదు. అందుచేత వీలున్నంతవరకు తెల్లవారుజామునే లేస్తే మంచిది. కొంతమంది మూడు నాలుగు గంటలకే నిద్రలేస్తారు. ఎవరు ఎన్నింటికి లేస్తే, లేచిన దగ్గర నుండి ఈ దినచర్యను ప్రారంభించవచ్చు. కొంతమందికి నిద్రలేచిన వెంటనే మూత్రం పోయాలనే (అర్జెంటుగా) ఇబ్బంది కలుగుతుంది. అలాంటి వారు బాత్ రూంకు వెళ్ళివచ్చాకే ప్రారంభించవచ్చు. మరికొంత మందికి మంచం దిగిన వెంటనే విరేచనానికి అర్జెంటుగా వెళ్ళాలనే కోరిక ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు బహు తక్కువ మంది ఉంటారు. అది మంచి అలవాటే. అర్జెంటు అయిన వారు విరేచనానికి వెళ్ళి వచ్చాక ప్రారంభించవచ్చు.

**మొదటిదఫా నీరు:** నిద్ర లేచిన వెంటనే నోటిని నీటితో పుక్కిలించి ఉమ్మిన తరువాత ఒక లీటరు నీటిని గటగటా త్రాగే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. లీటరు ఒక్కసారే త్రాగలేకపోతే అరలీటరు త్రాగి 3-4 నిమిషాలు గడిచి కొంత తేలిక అనిపించిన తరువాతే మిగతా అరలీటరు నీరు త్రాగవచ్చు. లీటరు నీటికంటే కొంతమంది ఎక్కువ కూడా త్రాగగలిగితే లీటరుంపావు వరకూ గాని, లీటరున్నర గానీ త్రాగవచ్చు. త్రాగగలిగిన నీటిని ఏక మొత్తంలో త్రాగవచ్చు. లేదా 2-3 దఫాలుగా 7-8 నిమిషాలలో అన్నా పూర్తి చేస్తే మంచిది.

నీరు త్రాగడం పూర్తి చేసాక వేరే పనులు ఏమీ చేయకుండా మనస్సును ప్రేగులపై లగ్నం చేసి ఇంట్లో 5-10 నిమిషాలు అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఆలోచిస్తే ప్రేగులలో కదలికలు వస్తాయి. నీరు త్రాగిన తరువాత వేరే ఆలోచనలు చేయకపోతే ప్రేగుల్లో మలాన్ని పట్టుకున్న నరాలు వెంటనే సడలుతాయి. దీనికి తోడు మనం పొట్టలో లీటరో, లీటరున్నరో నీటి బరువును పోసినందువల్ల, ఆ పొట్ట బరువు వచ్చి మలం ప్రేగుపై పడుతుంది. పొట్ట

బరువుకు ప్రేగుల్లో మలం ముందుకు నెట్టబడుతుంది. నీరు త్రాగాక ప్రేగులపై పెట్టే ఆలోచన మరియు నీటి బరువు రెండూ కలిసి మలాన్ని బాగా కదిలిస్తాయి. ప్రేగులో కొద్దిగా కదలికలు వచ్చాక దోడ్లోకి వెళితే అయ్యే సుఖ విరేచనం కంటే, దోడ్లోకి అర్జేంటుగా వెళ్లాలి అనే తలంపు వచ్చే వరకూ బయటే తిరుగుతూ (అటూ ఇటూ నడుస్తూ) ఉండి తరువాత వెళితే ఏక మొత్తంలో సుఖవిరేచనమవుతుంది. మనకు ప్రతిరోజూ విరేచనం ఎప్పుడో టీ త్రాగాకో, టిఫిన్ తిన్నాకో లేదా భోజనం అయ్యాకో వస్తే మంచి అలవాటు కాదు. నిద్రలేచిన వెంటనే ముందు మల విసర్జన అయితేగాని ఇంకొక పని ప్రారంభించకూడదు. మల విసర్జన అయ్యాక పళ్ళు తోముకోవడం, గెడ్డం గీసుకోవడం లాంటివి చేసుకోవచ్చు. నీరు త్రాగిన 20-25 నిమిషాలలో ఆ నీరు పొట్టలో నుండి రక్తంలోనికి వెళ్ళడం జరుగుతుంది. 20-25 నిమిషాల తరువాత మీరు వ్యాయామాలకు వెళ్ళవచ్చు.

ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవలిసింది ఇంకొకటి ఉన్నది. నీటిని మనం మెల్లగా అప్పుడు గ్లాసు, అప్పుడు గ్లాసు చొప్పున త్రాగామనుకోండి. ఆ నీరు కూడా రక్తం లోనికి వెళ్ళి విసర్జన క్రియ, శుద్ధి కార్యక్రమం అంతా చేస్తుంది. ఇలా నీటిని అప్పుడు కొంచెం, అప్పుడు కొంచెం త్రాగితే ఒక లాభమే వస్తుంది. అది ఒక్క మూత్రశుద్ధి మాత్రమే చేస్తుంది. అదే నీటిని ఒక్కసారే 1-1.5 లీటరు వరకూ త్రాగితే వచ్చే లాభాలు రెండు. మొదటిది నీటి వత్తిడి వల్ల, మలశుద్ధి జరుగుతుంది. రెండవది ఆ నీటి ద్వారా మూత్ర శుద్ధి. ఒక టీకెట్ కు రెండు సినిమాలు లాగా, ఒక దెబ్బకు రెండు పిట్టలు లాగా నీటిని ఒక్కసారే ఎక్కువ త్రాగితే రెండు లాభాలన్న మాట. మనం త్రాగిన మొదటి దఫా నీరు రక్తంలోనికి వెళ్ళి, అక్కడనుండి కణాలకు వెళ్ళి రాత్రంతా, శరీర విసర్జన క్రియలో కదలిన చెడు నంతటినీ నానబెడుతుంది. రాత్రి తినగా వదిలేసిన గిన్నెలను ఉదయం పూట తోమే ముందు వాటి మీద రెండు చెంబులు నీళ్ళు పోసి నానబెడతారు. మనం త్రాగిన నీరు ఇప్పుడు లోపల అదే ప్రయత్నం చేస్తుందన్నమాట. ఇప్పుడు ఏదో ఒక

వ్యాయామం చేస్తే మనలో ఉన్న చెడు బాగా కదులుతూ ఉంటుంది. నీరు చెడును నానబెడితే, వ్యాయామం దానిని కదుపుతూ ఉంటుంది.

**రెండవదఫా నీరు:** వ్యాయామం చేసేవారు అది చెయ్యడం పూర్తి అయ్యాక త్రాగవచ్చు. ఇంట్లో పని చేసుకునే వారు, మొదటిసారి త్రాగాక 45-60 నిమిషాల తర్వాత రెండవ దఫా నీరు త్రాగవచ్చు. వీలుకుదరక పోతే ఇంకా కాస్త లేటుగా త్రాగినా ఇబ్బంది లేదు. మొదటి సారి లాగానే రెండవ దఫా కూడా నీటిని త్రాగగలిగినన్ని త్రాగవచ్చు. నీటిని త్రాగిన తరువాత మొదటి సారి లాగా మనస్సు ప్రేగులపై లగ్నం చేసి అటూ ఇటూ 5-10 నిమిషాలు నడుస్తారు. మొదటిసారి జాడించి వెళ్ళింది గదా ఇంకా ఏమి వస్తుందిలే అని అనిపిస్తుంది కొంత మందికి. మనకు మీటరున్నర పొడవుండే మలాశయం ఉంటుంది. మనకు మొదటిసారి సాఫీగా, ఎక్కువ విరేచనం అయితే మూర పొడవు ప్రేగులలో విరేచనం బయటకు వచ్చి ఉంటుంది. ఇంకా రెండు మూర్ల పైగా పొడవుండే ప్రేగులో మలం దాగి ఉంటుంది. ఆ సంగతి అర్థం కాక ఆలోచించము. మొదటిసారి విరేచనము అయినపుడు ఖాళీ అయిన ప్రేగులోనికి వెనకాల ప్రేగులో ఉన్న మలము జరిగి వెళ్ళడానికి అరగంట సమయం పడుతుంది. అంటే మీరు మొదటిసారి విరేచనం వెళ్ళిన తరువాత అరగంటలో రెండవ విరేచనంలో పోవలసిన మలం, మలద్వారం వద్దకు వేరి సిద్ధముగా ఉంటున్నదన్నమాట. ఇక ఆలోచించి వదలడం మీదే ఆలస్యం అన్నట్లు మలం పిలుస్తుంది. రెండవసారి చాలా మందికి జాడించి పలుచగా, నీళ్ళగా, గొట్టం కొట్టినట్లుగా వెళ్ళిపోతుంది. మరికొంత మందికి రెండవసారి విరేచనం రావడానికి ఇంకా కొన్ని రోజులు పట్టవచ్చు.

రెండవ దఫా నీరు త్రాగిన తరువాత వెళ్ళే రెండవ దఫా విరేచనంలో, కొంత మందికి నీళ్ళు నీళ్ళలా, పలుచగా మలం వస్తే కంగారుగా అనిపిస్తుంది. విరేచనాలేమోనన్న భయం కూడా కొంతమందికి కలుగుతుంది. శరీరంలో నీరు ఏమైనా మలంలో పోయి నీరసపడతామేమో అని సందేహం కూడా కలుగవచ్చు.

మొదటిదఫా ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగినప్పుడు అందులోని కొంత నీరు మలం ప్రేగులోనికి ప్రవేశిస్తుంది. రెండవ దఫా మరలా త్రాగినప్పుడు కూడా కొంత నీరు అలానే వెళుతుంది. ఈ రెండు సార్లు వెళ్ళిన నీళ్ళు విరేచనాన్ని మెత్తగా, పలుచగా చేసి రెండవ సారి విరేచనంతో కలిసి బయటకు వస్తాయి. మనం త్రాగిన నీటిలో కొంత భాగం ఇలా మలం ప్రేగు గుండా వస్తుందే తప్ప దీనివల్ల ఏ నష్టం ఉండదు. అదే మీరు నీటిని కొద్ది కొద్దిగా త్రాగుతుంటే, ఆ త్రాగిన నీరు మలం ప్రేగులోనికి వెళ్ళదు. దీనిని ఒక చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాము. వాన మెల్లిగా, చిన్న జల్లుగా కురిసేటప్పుడు ఆ నీటిని భూమి, పడ్డవాటిని పడ్డట్లు పీల్చుకుంటుంది. ఇలా వాన కురిసినప్పుడు నీరు నేలమీద ఎక్కువై పల్లానికి పారటం ఉండదు. అదే వాన జోరుగా పెద్ద చినుకులు పడ్డప్పుడు నేల నీటిని పీల్చుకోగా, ఇంకా నీరు నేలపై ఎక్కువగా ఉంటుంది. అప్పుడు ఆ నీరు పల్లంగా ఉన్న వైపు పారుతుంది. మనం ఒక్కసారే ఎక్కువ నీరు త్రాగినప్పుడు పొట్ట, చిన్న ప్రేగులు పీల్చుకునే లోపే మలం ప్రేగులోనికి కొన్ని జరిగి వెళ్ళి విరేచనంలో నుండి బయటకు వస్తాయి.

రెండవసారి నీరు త్రాగినా కొంతమందిలో విరేచనం అవ్వదు. అవ్వలేదని బెంగవద్దు. కొంతమందికి మలబద్ధకం ఉండటం వలన వెంటనే అనుకున్నట్లు ప్రేగులు మన మాట వినకపోవచ్చు. రెండు దఫాలుగా నీరు త్రాగినా మలం కదలటం లేదంటే అలాంటి వారు గోరువెచ్చటి నీటితో ఎనిమా కొన్ని రోజులు చేసుకోవడం మంచిది. రెండవసారి నీరు త్రాగి విరేచన కార్యక్రమాలు పూర్తి అయిన తరువాత స్నానం చేసేవారు ఆ కార్యక్రమాలు పూర్తి చేయవచ్చు.

**మూడవదఫా నీరు:** రెండు దఫాలలోనే 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు త్రాగిన వారు మూడవ దఫా నీరు త్రాగకుండా మానివేయవచ్చు. మొదటి దఫా లీటరు, రెండవ దఫా లీటరు ఎవరైతే త్రాగుతారో, వారు ఈ మూడవ దఫా నీటిని తాగిన తరువాతనైనా విరేచనంపై ఆలోచన పెట్టవచ్చు. అయితే అవుతుంది లేదా

వదిలి వేయండి. ఎప్పుడన్నా టైము కుదరనపుడు కూడా ఈ మూడవ దఫా నీరు ఎగ్గొటవచ్చు.

బాగా బరువు ఉన్నవారు, మలబద్ధకం ఎక్కువ ఉన్నవారు, కిడ్నీలలో రాళ్ళు ఉన్నవారు, బాగా దీర్ఘ రోగాలున్నవారు. శరీరం బాగా వాసనలు వస్తున్న వారు, మొదటి రెండు దఫాలలో 3 లీటర్లు త్రాగినప్పటికీ, వారు మూడవ దఫాగా ఇంకొక లీటరు త్రాగితే మంచిదే. పైన చెప్పిన ఇబ్బందులున్నవారు 4-5 నెలల పాటు ఉదయం పూట 4 లీటర్లు నీరు త్రాగితే మంచిది. 4 లీటర్ల నీరు త్రాగే వారు 3 గంటల వ్యత్యాసంలో పూర్తి చేస్తే ప్రీగా ఉంటుంది. రెండు గంటలలోనే నాలుగు లీటర్లు త్రాగితే కొంత మందికి బరువుగా అనిపించవచ్చు. అలాంటి వారు కాస్త ఎక్కువ సమయాన్ని నీరు త్రాగడానికి మధ్య ఉంచితే సరిపోతుంది.

మనం ఉదయం పూట త్రాగే ఈ నీటి కార్యక్రమాన్ని 7 లేదా 7.30 గంటలకల్లా ముగిస్తే మంచిది. మనం త్రాగిన నీటి ద్వారా వచ్చే మూత్రం 9 లేదా 9.30 గంటల కల్లా బయటకు వచ్చేస్తుంది. ఆఫీసులకు, వ్యాపారాలకు వెళ్ళవలసిన వారికి మూత్రం పనులన్నీ ఇంటిలో ఉండగానే అయిపోతాయి. ఇంకా కొంచెం ముందు ఇంటినుండి బయట పడవలసిన వారు ఇంకా ముందు లేచి నీటి కార్యక్రమాన్ని పూర్తి చేస్తే మంచిది.

ఇప్పటి వరకూ పరగడుపున మనం త్రాగిన నీరు శరీరం లోపల రాత్రిపూట జరిగిన రిపేరులోని దోషాలను, రాత్రికి శరీరం విసర్జించుకున్న వ్యర్థాలను పట్టుకుని అటు మూత్రంలో, మోషనలో, ఇటు చెమటలో బయటకు లాక్కొని వస్తుంది. మనం స్నానం చేస్తే శరీరం పైకి ఎలా శుభ్రపడుతుందో, పరగడుపున త్రాగే నీటి వలన లోపల ప్రతి కణం, 5-6 లీటర్ల రక్తం అలా అంతర్ముఖ స్నానం చేస్తుంది. ఇన్ని రోజులు మనం శరీరాన్ని పైకి మాత్రమే కడిగాం. ఇప్పుడు శరీరం లోపల జలాభిషేకం చేసినట్లు అవుతుంది. జీవరాశులన్నీ



లోపల పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుంటాయి కాబట్టే అవి పైకి స్నానం చేయవు. మనిషి మాత్రం పైకి కడుగుతూ లోపల వదిలేస్తున్నాడు. పైకి ఎన్నిసార్లు కడిగినా అది నిలవదు. అందుచేతనే మనం ఎలాంటి సబ్బులు పెట్టినా, పొడర్లు పూసినా, క్రీములు రాసినా, మనలో దాగి ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాల వాసనలు గంట తిరక్కుండానే మళ్ళీ వచ్చేస్తాయి. మీకు ఇప్పటి వరకూ లోపల భాగాలను ఎలా స్నానం చేయించాలో తెలిసింది గదా! ఇక మీరు పైకి స్నానం చేయక పోయినా ఫరవాలేదన్న మాట. ఈ రకమైన స్నానం చేయడం మీకు అలవాటయితే మీకు ఇక పొడర్లు, పేస్టులు, క్రీములు, అత్తర్లు కొనే అవసరం ఉండదు. మనలో ఉండే 68 శాతం నీటిని ఏ రోజుకారోజు పరిశుభ్రం చేయడం అంటే ఇదే. పరగడుపున త్రాగేనీరే మనల్ని పరిశుభ్రం చేస్తుంది. తప్ప పగటిపూట త్రాగే నీరు మనల్ని క్లీన్ చేయదని తెలియాలి.

## గమనిక:

1. రొంపలు, దగ్గులు, సైనస్ ఇబ్బందులు, తుమ్ములు, ఆస్త్రాలు, అలెర్జీలు, ఎసిడిటీలు, అల్సర్ లు, ఇస్ నోఫీలియాలు ఉన్న వారు ఈ పరగడుపున త్రాగే నీటిని గోరు వెచ్చగా త్రాగితే మంచిది.
2. నీటిని త్రాగటం పూర్తి అయ్యాక ఏదైనా తినడానికి 20-30 నిమిషాలు ఖాళీ అట్టే పెట్టి తరువాత ప్రారంభించవచ్చు.

**2. పగటి పూట త్రాగే నీరు:** పగటి పూట మనం ఏదో ఒక ఆహారం తింటూ ఉంటాం. మనం త్రాగిన నీరు తీసుకున్న ఆహారాన్ని అరిగించడానికి, అరిగిన దాన్ని మోసుకుని వెళ్ళడానికి, మోసుకుని వెళ్ళిన దాన్ని శక్తిగా మార్చడానికే కాకుండా ఇంకా రెండు పనులు చేయడానికి కూడా ఉపయోగపడుతున్నది. ఒకటి, మనం పగలు ఏదో ఒక పని చేస్తుంటాము. ఆ పని చేసేటప్పుడు మన కండరాలలో వేడి పుడుతుంది. పుట్టిన ఆ వేడిని ఎప్పటికప్పుడు చల్లార్చే నీరు కావాలి. రెండవది, పగలు ఎండ ఉంటుంది. ఆ ఎండ నుండి మనల్ని, మన

చర్మాన్ని కాపాడాలంటే సరిపడా నీరు శరీరంలో ఎప్పుడూ ఉండాలి. ఈ రెండు విధులను కూడా సమర్థవంతంగా నిర్వహించడానికి మనం నీటిని సరైన సమయంలో శరీరానికి అందించాలి. పగటిపూట శరీరం నిర్వహించవలసిన విధులన్నింటికీ సరిపడా నీరు - అంటే సుమారు 2.5 నుండి 3 లీటర్ల నీరు, ఆ నీటిని ఏ సమయానికి ఎన్ని త్రాగాలన్నది తెలుసుకుందాము. తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగకుండా, ఎప్పుడు నీరు త్రాగినా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే ఈ 2.5-3 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలని గుర్తుంచుకుందాము.

**నాల్గవదఫా నీరు:** టిఫిన్ తిన్న రెండు గంటల తరువాత నుండి త్రాగవచ్చు. టిఫిన్ ఈ రెండు గంటలలో పూర్తిగా జీర్ణం అయ్యి, అంటే పిండిలా అయ్యి ఉంటుంది. మనం ఇప్పుడు నీరు త్రాగితే ఆ పిండి, ఈ నీటితో కలసి రసంగా మారుతుంది. ఈ రసం రక్తంలో కెళ్ళి కలుస్తుంది. నాల్గవ దఫా నీటిని ఒక్కసారే లీటరు అంతకంటే ఎక్కువ త్రాగవలసిన పని లేదు. విరేచనం అవ్వవలసిన పనిలేదు కాబట్టి అంచెలంచెలుగా త్రాగవచ్చు. మొదటిసారి గ్లాసు లేదా ఒకటిన్నర గ్లాసు నీరు త్రాగవచ్చు. రెండవసారి 1 లేదా 2 గ్లాసుల నీరు త్రాగటానికి అరగంట నుండి గంటైనా ఖాళీ ఇవ్వవచ్చు. ఇలా రెండు మూడు దఫాలుగా టిఫిన్ తిన్న రెండు గంటల తర్వాత నుండి భోజనానికి అరగంట ముందు వరకు లీటరు నీటిని త్రాగవచ్చు. ఇంకా కావాలంటే లీటరున్నరైనా త్రాగవచ్చు. నీటిని త్రాగడం ఆపిన 20-30 నిమిషాల తరువాత భోజనం ప్రారంభించవచ్చు.

ఇప్పటి వరకూ మనం త్రాగినా నాల్గవ దఫా నీరు ఎండ నుండి మనల్ని కాపాడుతూ శరీరంలో నీటి శాతాన్ని తగ్గకుండా కాపాడుతుంది. భోజనం చేసే ముందు గ్రంథులలో, రక్తంలో ఎప్పుడైతే నీరు సరిపడా ఉన్నదో, అప్పుడు నోటిలో, పొట్టలో, ప్రేగుల్లో తినబోయే ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఊరే జీర్ణాది రసాలు సమృద్ధిగా ఊరతాయి. జీర్ణాది రసాలలో ఉండేది ఎక్కువ శాతం నీరే కాబట్టి భోజనానికి ముందు రక్తంలో నీరు తక్కువగా ఉంటే ఈ జీర్ణాది రసాలు

తక్కువ మోతాదులో ఊరతాయి. అంటే ఆహారం తినే అర్హతను మనకు నాల్గవ దఫా నీరు కల్గిస్తున్నది.

**ఐదవదఫా నీరు:** మధ్యాహ్నం భోజనం అయిన రెండు గంటల తర్వాత ఐదవ దఫా నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించవచ్చు. ఐదవ దఫా త్రాగవలసిన నీరు ఒక లీటరు సరిపోతుంది. భోజనం అయిన రెండు గంటలకు పొట్టలో ఆహారం అరగటం పూర్తి అవుతుంది. కానీ చిన్న ప్రేగులలో ఇంకా జీర్ణక్రియ జరుగుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఒక్కసారే లీటరు నీరు త్రాగితే పొట్ట బరువుగా, ఆయాసంగా ఉంటుంది. అందుచేత ఐదవ దఫా నీటిని కూడా రెండు మూడు దఫాలుగా త్రాగవచ్చు. మనం ఇలా నీటిని త్రాగితే, ఆ నీరు పొట్టలో, ప్రేగులలో అరిగిన ఆహారాన్ని రక్తంలోనికి మోసుకొని వెళుతుంది. తరువాత రక్తం నుండి కణాలకు మోస్తుంది. పగటిపూట మనం ఏదో ఒక పనిచేస్తూ ఉంటాము. ఆ పనిలో వచ్చే వేడి నుండి ఎండనుండి, మనల్ని ఈ ఐదవ దఫా త్రాగిన నీరు కాపాడుతుంది. ఎప్పుడన్నా కొబ్బరి నీళ్ళుగానీ, మజ్జిగ కానీ త్రాగాలని ఉంటే ఈ ఐదవ దఫా లీటరు నీటిలో అర లీటరు మాత్రమే త్రాగి అరగంట ఆగిన తరువాత బొండాలు గానీ, మజ్జిగ గానీ త్రాగవచ్చు.

**ఆరవదఫా నీరు:** ఈ నీటిని సాయంత్రం 5-30 గంటల నుండి 6-30 గంటల లోపు పూర్తి చేస్తే మంచిది. ఈ నీటిని త్రాగేటప్పుడు పొట్టలో ఏమీ ఆహారం ఉండకుండా ఖాళీగా ఉండాలి. 6-30 గంటల తరువాత త్రాగితే, ఈ నీటి ద్వారా వచ్చే మూత్రము రాత్రి 10-11 గంటల వరకూ వస్తూ ఉంటుంది. నిద్రాభంగం రాకుండా ఉండాలంటే 6.30 గంటలలోపు త్రాగితే, పడుకునే లోపు మూత్ర విసర్జన పూర్తి అవుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంథి ఇబ్బంది ఉన్న వారైనా, రాత్రిపూట ఎక్కువసార్లు మూత్రం వచ్చే వారైనా, పెద్ద వయస్సు వారైనా 5.30 గంటల కల్లా త్రాగడం మంచిది. ఆరవ దఫా త్రాగవలసిన నీరు ఒక లీటరు. దీనిని దఫాలుగా కాక ఒకేసారి లీటరు త్రాగి, ఉదయం లాగా మరలా ఆలోచన ప్రేగులపై పెడితే చాలామందికి విరేచనం అవుతుంది. ఇప్పుడు వచ్చే విరేచనం

ఉదయం తిన్న టిఫిన్ తాలూకుదవుతుంది. ఉదయం రెండుసార్లు అయిన వారికే, మూడవ సారి సాయంకాలం వెళ్ళినపుడు టిఫిన్ తాలూకు మోషన్ వస్తుంది. ఉదయం ఒకసారి వెళ్ళిన వారికి, రెండవ సారి ఉదయం రాకుండా ఆగి సాయంకాలం ఇప్పుడు వస్తుంది. ఏది ఏమైనా అది ఎప్పటిదైనా మనకు అనవసరం. అది కదిలి రావడమే ఒక గొప్ప అదృష్టం. నీరు త్రాగిన అరగంట తర్వాత భోజనం చేస్తే మంచిది. పెందలకడనే ఆహారం తీసుకుంటే (వెలుతురుండగానే లేదా 7 గంటల లోపు) పడుకునే సరికి భోజనం అరిగిపోతుంది. భోజనం అరిగిన దగ్గర నుండి పొట్ట, ప్రేగులు విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. అప్పటి నుండి మన శరీరం క్లీనింగ్, రిపేరు చేసుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. మీరు భోజనం బాగా పొద్దు పోయిన తరువాత తింటే క్లీనింగ్, రిపేరుకు ఎక్కువ టైము ఉండదు. ఇలా చేస్తే ఎక్కువ జబ్బులు వస్తాయి. సాయంకాలం భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత అరగ్లాసు లేదా గ్లాసు నీరు త్రాగి పడుకోవచ్చు. లేకపోతే ఒక గ్లాసు మజ్జిగ త్రాగవచ్చు. ఆ తక్కువ నీరు అరిగిన ఆహారాన్ని మోసుకుని వెళ్ళడానికి సరిపోతుంది. ఇంకా ఎక్కువ త్రాగితే, రాత్రికి మూత్రం ఇబ్బంది ఉంటుంది. రాత్రి నిద్రిస్తే 2-3 గంటల మధ్య సమయంలో మూత్రానికి వెళ్ళడానికి ఎక్కువ మంది లేస్తారు. ఆ సమయంలో నోరు ఎండిపోయినట్లు ఉంటుంది. శరీరం ఆ సమయంలో రిపేరు, క్లీనింగ్ చేసుకుంటూ ఉంటుంది. మెలకువ వచ్చి లేస్తే ఆ సమయంలో 1-2 గ్లాసులు నీరు త్రాగడం మంచిదే. ఇబ్బంది అనుకుంటే లేచిన తరువాత త్రాగడమే. ప్రత్యేకించి నిద్ర లేచి త్రాగవలసిన దేమీ లేదు.

మూత్రం పచ్చగా కాకుండా, తెల్లగా, ఎక్కువగా, పలుచగా అయితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఎంత ఎక్కువ అయితే అన్ని ఎక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు విసర్జింపడతాయి. సాధారణంగా రోజూ ఉదయం మూత్రం అందరికీ తెల్లగానే అవుతుంది. కాని మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం వెళ్ళే మూత్రం కొద్దిగా రంగును కలిగి ఉంటుంది. కాని పైన చెప్పిన విధంగా నీరు త్రాగిన వారికి పరగడుపునే

త్రాగిన నీటివలన ఉదయం అయ్యే మూత్రం, ఉదయం త్రాగే నీటి వలన - మధ్యాహ్నం మూత్రం, మధ్యాహ్నం త్రాగేనీటి వలన - సాయంత్రం అయ్యే మూత్రం తెల్లగా రంగు లేకుండా అవుతుంది. ఇలా అవ్వడం వలన లోపలున్న చెడు ఎక్కువగా కదిలి వచ్చేస్తుంది.

కొత్తగా రేపటి నుండి, ఈ ప్రకారం నీటిని త్రాగ ప్రయత్నించేవారు. ముందుగా 3-4 లీటర్లు త్రాగడం అలవాటు చేసుకోండి. ఉదయం 1.5 - 2 లీటర్లు త్రాగడం, పగటి పూట 1.5 - 2 లీటర్లు త్రాగడం 4-5 రోజులలో అలవాటు చేసుకొని క్రమేపీ 5-6 దఫాలుగా నీరు త్రాగే విధానంలోనికి వెళ్ళండి. మీకు ఇబ్బందిగా ఉంటే 5 లీటర్ల తోనే సరిపెట్టుకోండి. 6 లీటర్లు త్రాగి అలా బాగుంటే అలాగే కొనసాగించండి. పెద్ద వయస్సు వచ్చి బయటకు ఎక్కువగా తిరగని ముసలి వారయితే 4 లీటర్ల నీరు త్రాగి సరిపెట్టవచ్చు. రేపటి నుండి కాస్త అలవాటు అయ్యే వరకు ఈ నీటిని త్రాగే కార్యక్రమం పెద్ద పనిగా ఉంటుంది. లేచిన దగ్గర నుండి త్రాగడం, విరేచనానికి వెళ్ళడం, కొంత పైము అయ్యాక మూత్రానికి వెళ్ళడం, మళ్ళీ త్రాగడం, మళ్ళీ విరేచనానికీ, మూత్రానికి వెళ్ళడం, మళ్ళీ త్రాగడం, తినడం, వెళ్ళడం ఇలా రాత్రి అయ్యేసరికి దోడ్లోకి, ఇంట్లోకి తిరగడం, త్రాగడం తినడం రోజంతా ఇదే సరిపోతుందనిపిస్తుంది. ఈ నీటి కార్యక్రమం వల్ల రోజంతా ఈ పనే సరిపోతుంది, ఇంక వేరే పనులేమీ చేసుకోనక్కర లేకుండా, కూర్చోనీయకుండా చేస్తుందని మీ అందరూ నన్ను వారం పది రోజులు తిట్టిన తిట్లు తిట్టకుండా తిట్టుకుంటారేమో! తిడితే తిట్టుకోండి గాని ఈ నీటి ధర్మాన్ని మాత్రం మానకండి. ఇంకొక నాలుగు రోజులు ఓపిక పట్టండి. అన్నీ అలవాటు అయ్యి హాయిగా, తేలిగ్గా, గాలిలో తేలినట్లు ఉంటుంది. ఆ తరువాత సత్యనారాయణ రాజు మాకు ఎంత మంచి అలవాటు చేసాడా అని మీరే కనబడ్డ వారందరికీ చెబుతారు చూడండి. ముందు మీరు మాత్రం మానకుండా త్రాగండి. నా మాట వినండి. ఇంతగా బ్రతిమాలి ఎందుకు చెబుతున్నానో అర్థం చేసుకోండి, ఆరోగ్యం అంటే అర్థం అవుతుంది.

ఉదయం నిద్ర లేచిన తరువాత పిల్లవాడిని బాబూ! బ్రష్ చేసుకున్నావా అని అమ్మ అడుగుతుంది. ఇంకా చేయలేదమ్మా! అంటే అయితే తొందరగా చేసుకొని రా, పాలు త్రాగే పైం అయింది అని ఉంటుంది. అంతవరకే అడగడం ఈ రోజులలో తల్లులకు తెలుస్తుంది తప్ప, బాబూ దొడ్లోకి వెళ్ళావా, నీళ్ళు త్రాగావా అని అడిగే సాంప్రదాయం నాగరికత పేరుతో కడిగివేసారు. అందుచేతనే అన్నీ అనుభవిస్తున్నాము. ఎంతసేపూ తింటావా, తింటావా, ఇంకా పట్టనా, వడ్డించినా అని అడిగే తల్లులు, భార్యలు ఈ లోకంలో ఉన్నారు గానీ త్రాగావా, వెళ్ళావా, ఇంకా త్రాగు అనే రోజులు పోయాయి.

మనం కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందాలంటే ప్రతి ఇంట్లో ఉదయం ఈ మాటలే వినబడాలనేది డా. మంతెన వారి ప్రార్థన. నిద్ర లేచిన వెంటనే పొయ్యి ముట్టించడం, కాఫీయో, టీనో పెట్టడం, మంచం మీదున్న ఆయనకు బెడ్ కాఫీ ఇచ్చి, ఈవిడ కూడా త్రాగడం! ఇదే ఈనాటి వరుస. ఇంకా ఎంత కాలం ఇలాంటి చెడ్డ అలవాట్లను, వ్యసనాలను సాగనిస్తారు. ఇక చాలు. ఇప్పటికే చాలాకాలం అన్ని రకాలుగా అన్నింటిని అనుభవించడం అయ్యింది. కోల్పోకూడనంత ఆరోగ్యాన్ని, ఆచారాలను కోల్పోయాము. భారతీయ సాంప్రదాయమేమిటో, ఆరోగ్యమేమిటో, ఆనందం ఏమిటో, జీవితం ఏమిటో, మానవ జన్మ సార్థకత ఏమిటో ఇకనైనా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం లెండి, మేల్కొండి.

మేల్కొని ఉదయం కాఫీ కప్పులు పట్టుకున్న చేతులతో రాగి చెంబులో, నీళ్ళ సీసాలో పట్టుకోండి. భర్తకు ఇవ్వాలింది బెడ్ కాఫీ కాదు, బెడ్ పానీ అని మరువకండి. పాలు త్రాగుతావా బాబూ అని కాదు నీరు త్రాగు బాబూ అని అనండి. నీటిలో నిజాలు తెలుసుకోండి. బ్రతుకు బాటను మార్చుకోండి. కాస్త ఇబ్బంది ఉన్నా ఓర్చుకోండి. నీటితో ఆరోగ్య దాహాన్ని తీర్చుకోండి. మీకు నా నమస్కారమండి.

## 8. నీరు త్రాగేటప్పుడు వచ్చే ఇబ్బందులు

- చెడు అంటినట్లు మంచి అబ్బదు - మంచి అలవాట్లకు మొదట్లో ఇబ్బంది తప్పుదు
- ఇబ్బందులను చూసి పారిపోవద్దు - రోగుల జాబితాలో చేరిపోవద్దు
- వాంతి చేసుకుంటే పోతుంది వికారం - నీటిని త్రాగక తప్పుదు విధానం ప్రకారం
- భయపడకు ఎక్కువ వచ్చిందని మూత్రం - నీరు త్రాగడమే సుఖానికి సరైన సూత్రం
- అబ్బా! గంటగంటకీ మూత్రమా - కొద్ది రోజులే, ఓపికపట్టు మిత్రమా!
- తలనొప్పి వస్తే ఎందుకు గాభరా - నీరు అలవాటయితే అదేపోతుంది గదరా!
- గ్యాసుతో మలం లీకు - భయమేల! ఉపాయం ఉంది నీకు!
- కూటికి సాగును గానీ పొట్ట - నీటికి సాగునంటే ఎట్టా!
- ముక్కునుండి కారే చీమిడి - నీటితో క్లీనింగ్ గారడీ!
- జ్వరం వస్తే త్రాగు నీరు - వేగిరమే వేడి జారు

ఏ పని కొత్తగా ప్రారంభించినా ప్రారంభంలో కాస్త ఇబ్బందులనేవి తప్పవు. అది మంచి పనినైనా చెడ్డపనినైనా శరీరానికి అలవాటు పడటానికి కొంత టైము తీసుకుంటుంది. ప్రకృతి విరుద్ధమయిన బ్రాందీని మొదటిసారిగా శరీరానికి అందించినప్పుడు మన శరీరం లోని శక్తి, ఆ విరుద్ధమయిన బ్రాందీని తనలోనికి ఇముడ్చుకోలేదు. నీవు నాలోకి ఎందుకొచ్చావు. అని వెంటనే వాంతిరూపంలో తోసేస్తుంది. ముందుగా త్రాగేటప్పుడే నీరు ఆ పని చేయడానికి సిద్ధపడుతుంది.

కొత్తగా నేర్చుకునేటపుడు ఎలాగో బలవంతంగా మింగుతాము. శరీరం వద్దు అంటున్నా మళ్ళీ ఇంకొక సారి ప్రయత్నించి బలవంతంగా త్రాగుతారు. మళ్ళీ మొదటి సారిలాగా వికారాలు, వాంతులు తప్పవు. నా శరీరానికి బ్రాందీ పడదని అక్కడితో ఆ అలవాటును విరమించుకోడు. ఎందుచేతనంటే అది చెడ్డ అలవాటు కాబట్టి. ఎన్ని ఇబ్బందులు వచ్చినా విక్రమార్కునిలా దాన్ని అలవాటు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అదే మంచి అలవాటు అయితే రెండుసార్లు ఇబ్బంది వస్తే మూడవసారి అది నాకు పడటం లేదని దాని జోలికి పోడు. అది బ్రాందీ కాబట్టి మళ్ళీ మూడవ ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఈసారి మొదటి రెండు సార్లు లాగా వచ్చినంత ఇబ్బంది రాదు. ఫరవాలేదునుకొని తృప్తి పడతాడు. నాల్గవ సారికి అదే కమ్మగా ఉంటుంది. అలవాటయితే అది లేనిదే ఉండలేనట్లు ఉంటుంది. ఇలాగే మిగతా అలవాట్లు అయిన కాఫీ, టీలు, సిగరెట్లు, జర్దా కిళ్ళీలు, గుట్కాలు, గంజాయి, సారాయి, పలావులు, పచ్చళ్ళు, బేకరీ పదార్థాలు, నూనెలో దేవిన పదార్థాలు మాంసాహారాలు మొదలగునవి తినగా తినగా అవి కూడ అలవాటు అయి కమ్మగా ఉంటాయి. అందరికీ అన్ని అలవాట్లు లేకపోయినా, కొన్ని అయినా తప్పనిసరిగా ఉంటాయి. ఇవి అన్నీ ప్రకృతి విరుద్ధమైనవి. ఈ విరుద్ధమయిన అలవాట్లతో, ఎంతో కాలం నుండి పెంచి పోషించిన ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరం కాస్తా ప్రకృతి గుణాలను, స్వభావాలను కోల్పోతుంది. ఇలాంటి స్థితిలో మన శరీరానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన అలవాట్లు చేయడం ప్రారంభిస్తే ప్రారంభంలో అలవాటు లేక, పూర్వం బ్రాందీని నిరోధించినట్లు, ఇప్పుడు ఈ మంచిని నిరోధిస్తుంది.

మన శరీరంలో మూడు వంతుల ద్రవపదార్థమంతా మంచినీరు. మంచినీరు బదులు కాఫీ, టీలు, కూల్ డ్రింక్ లూ, బీరులు ఎక్కువగా త్రాగుతున్నాము. ఇవన్నీ అలవాటయిన శరీరంలోనికి ఒక లీటరు నీరు త్రాగామనుకోండి, తేడాలు వస్తాయి. నీరు ప్రకృతి సిద్ధంగా ఉన్నది. దానిని విరుద్ధంగా తయారుచేసుకొని త్రాగితే రానిచ్చేది కాని మనం ఇప్పుడు యథావిధిగా త్రాగడం ప్రారంభించాము.



అందుచేత ఈ ప్రకృతికి, లోపల ఉన్న వికృతికి మధ్య ఘర్షణ మొదలౌతుంది. వికృతి బలం ఎక్కువ ఉంటే ప్రకృతి సిద్ధమైన నీరు బయటకు నెట్టబడుతుంది. వికృతికి కొద్దిగా బలం తక్కువగా ఉన్నప్పుడు లోపల చిన్న చిన్న ఇబ్బందులతో ప్రకృతిని రానిస్తుంది. ఇంకా నాలుగైదు రోజులు అలాగే ప్రకృతిని అలవాటు చేస్తే ఈ వికృతిని మార్చివేస్తూ ప్రకృతి వైపు తిప్పుతుంది. మంచివాడు ఎప్పుడూ ఎంతమంది చెడ్డవాళ్ళలో ఉన్నా, వాళ్ళ చెడ్డను తను నేర్చుకోకుండా, వాళ్ళ చెడును పోగొట్టి తన మంచిని వాళ్ళకు పంచుతాడు. ఇక్కడ మనలో కూడా మంచినీరు కొత్తలో త్రాగేటప్పుడు, మనలో ఉన్న చెడు ఆ నీటిని నిరోధిస్తుంది. నీరు త్రాగినప్పుడు ఎవరికన్నా ఎక్కువ ఇబ్బందులు వస్తున్నాయంటే, వారి శరీరంలో వికృతి పాళ్ళు ఎక్కువ ఉన్నట్లు. అయినా సరే పట్టుదలని విక్రమార్కుడిలాగా ఈ ప్రకృతితో మనలో ఉన్న వికృతులను కడిగివేసుకోవాలి తప్ప, వచ్చే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను చూసి పారిపోవద్దు. చెడ్డ అలవాట్లను, చెడ్డ సాంగత్యాన్ని నేర్చుకోనేటప్పుడు ఉన్న పట్టుదలలో సగం పట్టుదలతో మంచి అలవాట్లను నేర్చుకొంటే జీవితంలో సుఖపడటం, ఆనందాన్ని పొందడం చాలా తేలిక. ఇన్నాళ్ళకు ప్రకృతి సిద్ధమైన నీటిని మంచిగా త్రాగే ప్రయత్నం ప్రారంభించాం. ఈ మంచి పని ప్రారంభంలో వచ్చేవి ఏమీ కూడా అడ్డంకులు కావని, మనలోని చెడు ఈ రూపంలో బయటకు పోతున్నదనో లేదా మనలోని చెడు శుద్ధి అవుతున్నదనో భావించి ముందుకు వెళుతూ ఆరోగ్యం అనే భాగాన్ని పొందుదాము.

ముందుగా నీళ్ళు త్రాగడం ప్రారంభించిన కొత్తలో ఎలాంటి చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు వస్తూ ఉంటాయో, అవి వస్తే ఎందుకు వచ్చినాయో, వాటి నుండి మనం ఎలా బయట పడాలో అనే విషయాలను తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

**1. వికారం:** అలవాటు లేని నీటిని ఒక్కసారే ఎక్కువగా, బలవంతంగా త్రాగడం చేస్తాము. బలవంతంగా త్రాగేవారికి నీటివలన కొత్తల్లో ఎక్కువగా వికారాలు

ఉంటాయి. అదే నీటిని ఇష్టంగా త్రాగితే గానీ పోవు. మానసికంగా సిద్ధపడి, ఇష్టపడి త్రాగితే గాని వికారాలు తగ్గవు. 5-6 రోజుల్లో ఎక్కువ మందికి వికారాలు పూర్తిగా పోతాయి.

## సలహా:

1. లీటరు నీరు త్రాగితే వికారంగా ఉంటే, రెండవ రోజు నుండి నీటిని తగ్గించి ఎంత వరకు వికారం రాదో అంతవరకే త్రాగి ఆపండి. వికారాలు తగ్గిన దగ్గర నుండి నీటికొలతను పెంచుకోండి.
2. ఒకసారి నీరు త్రాగాక వికారం వస్తే, రెండవసారి త్రాగవలసిన నీరు అవసరమయితే ఎక్కువ సమయం విరామం ఇచ్చి తక్కువ పరిమాణంలో త్రాగవచ్చు.
3. త్రాగిన నీటి వలన వికారం ఎక్కువగా ఉండి, ఆ నీరు క్రిందకీ పోక, పైకీ వాంతుల రూపంలో రాక ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటే, అలాంటప్పుడు మీకు వాంతి అయిపోతే బాగుండు అని అనిపిస్తే వెంటనే నోటిలో వేళ్ళు పెట్టుకుని వాంతి చేసుకొంటే గాని వికారం పోదు.
4. ఒక వేళ వేళ్ళు నోటిలో పెట్టుకుని వాంతి చేసుకునేటప్పుడు, గోళ్ళు గొంతులో తగిలి కొద్దిగా రక్తం నీటిలో కనబడినా కంగారు పడవద్దు. అది ఏమీ చేయదు.

**2. వాంతులు:** బలవంతంగా నీరు త్రాగినప్పుడు ముందు వికారం వస్తుంది. 5-6 నిమిషాలలో ఆ వికారం ఇంకా పెరిగి దానంతటదే వాంతి అవుతుంది. వికారం తగ్గిపోతే వాంతి అవదు. వికారం పెరిగితే తరువాత వచ్చేది వాంతి. పొట్టలో నీటి వలన ఎక్కువ ఇబ్బంది ఉంటే తప్ప వాంతులు రావు. చాలామంది పొట్ట, ప్రేగులలో పనికిరాని పసరులు పేరుకొని ఉంటాయి. నీరు ఈ రకంగా త్రాగేసరికి ఆ పసర్లు వాంతి రూపంలో కదిలి బయటకు వస్తాయి. ఆ వాంతులు పుల్లగా,

మంటగా ఉంటాయి. రోజుకి ఒకసారి, రెండుసార్లు వాంతులయినా, ఇలా వరుసనే వారం పదిరోజులయినప్పటికీ కంగారు పడనవసరం లేదు.

**సలహా:** 1. ఒక్కసారే లీటరు నీరు త్రాగినందువలన పొట్టలో బరువుగా ఉండి త్రేపు వస్తే బాగుండు అనిపిస్తుంది. ఒకటి రెండు త్రేన్పులు వస్తే వాంతి రాదు. అలా త్రేన్పులు రాకపోతే ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. మరీ ఎక్కువ ఇబ్బంది ఉంటే వేళ్ళు నోట్లో పెట్టుకొని వాంతి చేసుకోవాలి. ఇలాంటి ఇబ్బంది వస్తే, తరువాత రోజు నుండి అలాంటప్పుడు నీరు అరలీటరు త్రాగి 1-2 నిమిషాలు ఆగి మరలా పావు లీటరు త్రాగి 1-2 త్రేన్పులు వచ్చాక మిగతా నీటిని త్రాగితే వాంతులు రావు.

2. మొదటిసారి నీరు త్రాగినప్పుడు వాంతి అయ్యి ఆ త్రాగిన నీరంతా వాంతిలా పోతే, పావుగంట లేదా అరగంట ఆగి ఒక అరలీటరు త్రాగండి. పావుగంట లేదా 20 నిమిషాలలో తరువాత మరలా అరలీటరు త్రాగవచ్చు.

3. మొదటిసారి త్రాగిన నీరు వెంటనే వాంతి అయిపోతే, పొట్టలో నీటి వత్తిడి చాలాక మోషన్ రాదు. మోషన్ రావడం కొరకు నీటిని ఎక్కువ త్రాగాలి. వాంతి రాకూడదు. మొదటి పాయింట్ లో చెప్పినట్లు త్రేన్పు మధ్యలో వచ్చేటట్లు చేసి మిగతా నీరు త్రాగి ఆలోచన పెడితే వెంటనే మోషన్ వస్తుంది.

4. వాంతులు అవ్వడం వలన గొంతునొప్పిగా ఉంటే గోరువెచ్చటి నీరు ఒకటి రెండు గ్లాసులు అప్పుడప్పుడూ త్రాగితే నొప్పి లాగేస్తుంది. ఇంకా నొప్పి ఉంటే మెడకు కొబ్బరినూనె వ్రాసి, వేడినీటిలో ముంచిన గుడ్డతో కాపడం పెట్టుకుంటే తేలిగ్గా ఉంటుంది. ఇలా అవసరమయితే రెండు పూటలా పెట్టుకోవచ్చు.

**3. ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం:** కాస్త బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు, కీళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవారు ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళి వచ్చినందుకు నీరసడుతారు. నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించిన కొత్తలో, ఉదయం పూట మరీ

అస్తమానూ దొడ్లోనే ఉన్నట్లు పైము అంతా అక్కడే అయిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది. ఉదయం పూట మనం త్రాగే 2.5 - 3 లీటర్ల నీటిలో సుమారు 2 లీటర్ల పైనే మూత్రంగా తయారవుతుంది. ఎక్కువనీరు త్రాగే అలవాటు లేనివారికి మూత్రం తక్కువ తయారై, తక్కువ మూత్రమే సంచిలో నిలువ ఉండే అలవాటు పడి ఉంటుంది. రోజూ ఒక బరువుకు అలవాటు పడ్డ మూత్రం సంచి, ఒక్కసారే ఎక్కువ మొత్తాన్ని మూత్ర సంచిలో నిలువ ఉంచే శక్తి లేక, అలవాటు లేక, పడ్డ కొద్ది మూత్రాన్నే వదిలి వేయమని మెదడుకు ఆజ్ఞలను పంపుతుంది. నీరు త్రాగడం ప్రారంభించిన కొత్తలో ఉదయం పూట ప్రతి అరగంటకూ ఒకసారి వస్తుంటుంది. మరికొంతమందికి 15-20 నిమిషాలకు ఒకసారి వస్తూ ఉంటుంది. పరగడుపున త్రాగిన నీటికి ఆహారంతో సంబంధం లేనందువల్ల ఎక్కువ మూత్రం తయారవుతుంది. ఎక్కువసార్లుగా తక్కువ మూత్రాన్ని కొత్తలో పోస్తూ ఉంటాము. వారం, పదిరోజులలో కొంతమందికి చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి 10-20 రోజులు పడితే, కొంతమందికి 1-2 నెలలు పడుతుంది. నీరు త్రాగడం అలవాటు పడిన 10-15 రోజుల నుండి 2.5 - 3 లీటర్ల నీటికి 4-5 సార్ల మూత్రంతోనే ఉదయం పూట పని పూర్తి అవుతుంది. ఆహారంలో ఉప్పును పూర్తిగా మానిన వారికి 3-4 సార్లలోనే మూత్రం ఖాళీ అవుతుంది.

పగటిపూట త్రాగే నీటికి మూత్రం ఎక్కువ సార్లు రావడం కానీ, ఇబ్బంది గానీ అంతగా ఉండదు. ఎండ, ఆహారం ఇవి రెండు త్వరగా మూత్రాన్ని తయారు కానివ్వవు. మరలా రాత్రి పూట మూత్రం ఎక్కువ వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. నిద్ర ఇబ్బంది రాకూడదంటే, ఎక్కువసార్లు మూత్రం వచ్చేవారు, సాయంత్రం 5-5:30 గంటల కల్లా నీటిని త్రాగి అపివేస్తే పడుకునేలోపు మూత్రం పని పూర్తి అవుతుంది. నిద్రకు భంగంరాదు.

**సలహా:** ఇబ్బంది అనుకోకుండా మూత్రాన్ని పోస్తూ ఉండండి. మూత్రం ఎంతపోతే, మనలో దోషాలు మూత్రంలో కరిగి అంతపోతాయి. అంతా మన

మంచికే అనుకోండి. హాయిగా ఉంటుంది. కొత్తలో నీరు త్రాగడం ప్రారంభించినప్పుడు ఇలా ఇన్ని సార్లు వెళ్ళాలంటే ఇలా నీటిని ఎంతకాలము త్రాగుతాము అని అనిపిస్తుంది. నిరుత్సాహమనిపిస్తుంది. అలవాటు అయ్యాక ఈ మూత్రం ఇబ్బంది అసలు ఉండదు.

**4. త్రాగిన దానికంటే ఎక్కువ మూత్రం రావడం:** కొంతమందిలో లీటరు నీరు త్రాగితే లీటరు కంటే ఎక్కువ మూత్రం వస్తుంది. ఇలాంటి వారు ఈ నీరు త్రాగడం వలన ఏ కిడ్నీలో పని ఎక్కువై చెడిపోయి ఇంత మూత్రం వస్తున్నదని కంగారు పడుతుంటారు. అలాంటి నష్టమేమీ లోపల జరుగలేదు, జరుగదు. కొంతమంది శరీరంలో ఉప్పు బాగా ఎక్కువగా నిలువ ఉంటుంది. ఉప్పు ఒక్కటే ఒంటరిగా నిలువ ఉండదు. దానిక జంటగా నీటిని కూడా కలుపుకుని నిలువ ఉంచుతుంది. చేతులు, కాళ్ళు, మొఖం నీరు పట్టిన వారు, శరీరం నీరు పట్టి ఉబ్బినవారు ఈ రకంగా మంచి నీరు త్రాగితే వారికి ఎక్కువ మూత్రం వస్తుంది. కొంతమందికి శరీరం నీరు పట్టినా పైకి వాపులుండవు. వారికి కూడా ఇలానే జరుగుతుంది. మనం ఉదయం పూట త్రాగిన మంచి నీరు లోపలకు వెళ్ళి తిరుగు ప్రయాణంలో లోపల ఉన్న ఎక్కువ ఉప్పును పట్టుకొని బయటకు వస్తుంది. ఉప్పు బయటకు వచ్చేటప్పుడు, ఆ ఉప్పు జంటగా ఉంచుకున్న నీరు కూడా కలిసి మూత్రంలో వస్తుంది. మనం త్రాగిన నీటితో తయారయ్యే మూత్రం మరియు నిలువ ఉన్న ఉప్పు నీరు కలిసి వస్తాయి కాబట్టి ఎక్కువ మూత్రం వస్తుంది. 5-6 రోజులలో ఈ ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. ఇలా వెళ్ళడం అనేది చాలా మంచిదే.

**సలహా:** ఎంత మూత్రం పోతే మనకెందుకు పోనివ్వండి. శరీరానికి అక్కర్లేనప్పుడు వదిలేస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు ఆపుకుంటుంది.

**5. నీరసం:** రోజుకి 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగడం ప్రారంభించిన మొదట్లో వారం, పది రోజులు నీరసం కొంత మందిలో కనబడుతుంది. కొంత మంది టీ, కాఫీల

అలవాటును ఈ నీటి సాంగత్యముతో మానివేస్తారు. అలాంటి వారికి వాటిని మానినందుకు వచ్చిన నీరసాన్ని నీళ్ళ మీదకు తోస్తారు. 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగడం కొత్తలో అలవాటు లేక, ఇన్ని నీళ్ళు త్రాగాక సరిగా ఆహారం తినలేరు. దానివల్ల కూడా నీరసం వస్తూ ఉంటుంది. మరికొంత మందికి నీరు త్రాగడంతోపే రోజుకి రెండు, మూడు సార్లు ఎక్కువ మొత్తంలో నిలువ ఉన్న మలం పోయేసరికి నీరసం అనిపిస్తుంది.

**సలహా:** నీరసంగా ఉన్నప్పుడు కొద్దినీరు తగ్గించి, ఆ పైములో తేనె నాలుగు స్పూన్లు తినవచ్చు లేదా నీటిలో కలిపి త్రాగవచ్చు. కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు త్రాగితే వెంటనే నీరసం తగ్గుతుంది. ఇంకా నీరసంగా ఉంటే కొన్ని ఖర్జూరం పండ్లు తింటే శక్తి వస్తుంది.

**6. తలనొప్పులు:** అలవాటు లేని నీటిని ఎక్కువ మొత్తంలో ఒక్కసారే త్రాగేసరికి పొట్టలో బరువుకి, ఉబ్బరానికి, వికారానికి, తలలో నరాలు ఒత్తిడికి గురై తలనొప్పులు వస్తాయి. కొంతమంది టీ, కాఫీలు మానిందువల్ల వస్తుంటాయి. టీ, కాఫీలకు సంబంధించిన నొప్పి అయితే 5-6 రోజుల వరకూ ఉంటుంది. వాంతులు, వికారాలకు సంబంధించిన నొప్పి అయితే అవి పోయే వరకూ అలా అప్పుడప్పుడూ వస్తూనే ఉంటుంది.

**సలహా:** 1. కాఫీ, టీల వల్ల వచ్చిన నొప్పి అయితే రోజంతా ఉంటుంది. మరీ తట్టుకోలేక పోతే టాబ్లెట్ వేసుకోవడమే మార్గం.

2. వికారాలు, పొట్టలో గాబరా వల్ల వచ్చిన తలనొప్పి అయితే వాంతి చేసుకుంటే తగ్గుతుంది. లేదా గాబరా తగ్గిన వెంటనే పోతుంది. ఉదయం పూట చన్నీళ్ళతో తలస్నానం చేస్తే తల హాయిగా ఉంటుంది.

**7. నీళ్ళ నీళ్ళగా విరేచనం:** మామూలుగా మనకు అయ్యే నీళ్ళ విరేచనాలు వేరు, ఈ నీళ్ళ విరేచనం వేరు. ఆ విరేచనాలలో మన రక్తంలో ఉన్న నీరు

విరేచనంతో కలసి బయటికి పోయేసరికి నీరసం వస్తుంది. ఇక్కడ మాత్రం మనం త్రాగే నీరే మలం ప్రేగులోనికి వెళ్ళి మలాన్ని శుభ్రంగా కడుక్కుంటూ నీళ్ళతో తొలిపినట్లు బయటకు వస్తుంది. ఇలా విరేచనం అయితే హాయిగా గాలిలో తేలినట్లు ఉంటుంది. మొదటిసారి నీరు త్రాగినప్పుడు బాగా సాఫీగా విరేచనం అయిన వాళ్ళలో రెండవ సారి నీరు త్రాగిన తరువాత అయ్యే రెండవ విరేచనంలో కొంతమందికి ఇలా పలచగా నీళ్ళ నీళ్ళగా మలం కలిసి వస్తుంది. ఇదేమీ జబ్బుగాదు. మనం ఒకటి రెండు దఫాలుగా త్రాగిన నీరే మలం ప్రేగులోనికి వెళ్ళి ఇలా వస్తున్నాయి.

**సలహా:** ఇలా విరేచనం ప్రతిరోజూ రెండవసారి అయితే ప్రేగంతా ఖాళీ అయినట్లు హాయిగా ఉంటుంది. ఇలా విరేచనం అయితే బాగా ఆకలిగా అనిపిస్తుంది. ఇలా ఎవరికన్నా విరేచనం అవ్వనప్పుడు - నాకు ఇలా అవడం లేదని టెన్షన్ పెట్టుకోవడం గానీ, అలా అయితేనే గాని పూర్తి క్లీన్ అయినట్లు అనుకోవడం గానీ పెట్టుకోవద్దు. మీ ప్రయత్నం మీరు చేస్తుంటే అన్నీ సాధనలో సాధ్యమవుతాయి.

**8. మూత్రానికి వెళ్ళినపుడల్లా మలం వచ్చినట్లు ఉండటం:** ఈ ఇబ్బంది పైన చెప్పినట్లుగా విరేచనం అయిన వారిలో, అందరికీ కాదు - బహు తక్కువ మందికి వస్తూ ఉంటుంది. పైన చెప్పినట్లు విరేచనం అవ్వనప్పుడు ఈ ఇబ్బంది రాదు. రెండవసారి విరేచనం పలుచగా, నీళ్ళగా వెళ్ళిన తరువాత మూడవ దఫా నీటిని త్రాగేసరికి, ఈ మూడవ సారి నీరు మలం ప్రేగులోనికి వెళతాయి. మలం ప్రేగులో మలం ఖాళీ అయినందువల్ల ఈ నీరు అలానే పలుచగా ప్రేగులలో అరగంటనుండి, గంట వరకూ ఉంటుంది. ఈ సమయంలో మనం మూత్రానికి వెళ్ళినపుడో లేదా గ్యాసు అనుకుని వదిలినపుడో మల ద్వారం దగ్గర ఉన్న నీరు గ్యాసుతో పాటు బయటకు వచ్చినట్లనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి బట్టలలోనే కొద్దిగా చెమ్మ అవుతుంది. ఇలా అవడం వల్ల నష్టం లేదుగానీ చిరాకుగా ఉంటుంది.

**సలహా:** 1. మలం ప్రేగులోనికి నీరు చేరి అలా ఉన్నప్పుడు మనకు తెలుస్తుంది. అలా ఉన్నప్పటి నుండి గ్యాసు వదిలేటప్పుడల్లా, మనసు పెట్టి, మల ద్వారాన్ని లోపలికి లాగుతూ నొక్కి గ్యాసును వదిలితే మలం ప్రేగులోని నీరు రాకుండా ఆగి వట్టి గ్యాసు మాత్రమే పోతుంది.

2. ఈ నీళ్ళు అరగంట నుండి గంటసేపు ప్రేగులో ఉంటాయి. ఈ గంట సమయం పైన చెప్పినట్లు జాగ్రత్తగా ఉంటే ఈ లోపు అక్కడ నుండి ఆ నీరు రక్తం లోపలికి వెళ్ళిపోతుంది.

3. అసలు ఇలాంటి ఇబ్బంది రాకూడదంటే రెండవసారి విరేచనం నీళ్ళు నీళ్ళగా వెళ్ళిన వారు మూడవ దఫా నీటిని ఒక్కసారే లీటరు త్రాగరాదు. మూడవ దఫా నీటిని రెండు భాగాలుగా చేసి 15-20 నిమిషాల విరామంతో త్రాగితే ఈ ఇబ్బంది ఉండదు. లేదా మూడవ సారి అరలీటరు నీటితోనే సరిపెట్టాలి.

**9. పొట్ట సాగినట్లు:** నీటిని ఇష్టం లేక బలవంతంగా త్రాగేసరికి అవి ఎక్కువ సమయం పొట్టలోనే, ప్రేగులలోనో ఉన్నట్లు ఉంటుంది. ఉదయం పూట సుమారు 2-3 గంటలు నీటిని నిండుగా త్రాగడం వల్ల పొట్ట వచ్చినట్లు, కొద్దిగా ముందుకు సాగినట్లు అనిపిస్తుంది. దానితో నీటిని త్రాగడం వలన పొట్ట వచ్చిందంటారు. మరికొంత మందికి, నీటి విధానం వలన బాగా ఆకలి పెరిగి పూర్వం కంటే సాఫీగా విరేచన మయ్యేసరికి తినడంలో కాస్త ఎక్కువగా తినగలుగుతారు. అరుగుదలలో కూడా మార్పు వస్తుంది. దీనితో తిన్నది వంటబట్టి, వ్యాయామం కూడా చేయకపోవడం వలన పొట్ట వస్తే నీటి వల్ల వచ్చిందనే వారూ ఉన్నారు. నీటికి, ఉన్న పొట్ట తగ్గుతుంది. నీళ్ళు ఒక్కసారే ఎన్ని త్రాగినా 15-20 నిమిషాల మించి పొట్టలో నిలువ ఉండవు. 15-20 నిమిషములలో పొట్టలో ఉండే నీటికే పొట్ట సాగిపోతే 3-4 గంటలు ఉండే ఆహారానికి పొట్ట ఇంకెంత సాగిపోవాలో ఆలోచించండి.



**సలహా:** క్రమేపీ మీ పొట్ట తగ్గిపోతుంది. అనుమానించకుండా నీటిని త్రాగండి.

**10. శరీరానికి నీరు పట్టినట్లు:** ఈ నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన వారిలో వందమందిలో ఒకరిద్దరికి ఈ ఇబ్బంది వస్తూ ఉంటుంది. రక్త ప్రసరణ సరిగా జరగకపోయినా, హార్మోనుల లోపం ఉన్నా, రక్తం బాగా తక్కువగా ఉన్నా, ధైరాయిడ్ ప్రొబ్లెమ్ ఎక్కువగా ఉన్నా కిడ్నీలు దెబ్బ తిన్నా మొదలగు ఇబ్బందులు ఉన్న వారిలో కొంత మందికి మొదట 5-6 రోజులలో ఇలా నీరు పట్టినట్లు కొద్దిగా ముఖం ఉబ్బడం, నిగారింపు ఉంటాయి. ఇలా వచ్చినందుకు నీరు త్రాగడం మాననవసరంలేదు.

**సలహా:** 1. నీటి ధర్మాన్ని కొనసాగిస్తూ ఆహారంలో ఉప్పును పూర్తిగా మానితే వెంటనే రెండు మూడు రోజులలో మామూలుగా అవుతారు. మానలేకపోతే చాలా వరకు తగ్గిస్తే, వాపులు చాలా వరకు తగ్గి ఇబ్బందులు ఉండవు. అలాంటి వారికి ఉప్పు ప్రధానమైన శత్రువు.

2. శరీరానికి నీరు పట్టి మరీ బరువుగా ఉంటుంటే, ఉప్పు మానే లోపు 5-6 లీటర్ల నీటికి బదులు 4-4.5 లీటర్ల నీటిని త్రాగినా బాగుంటుంది.

**11. రొంపలు పట్టడం:** నీరు తక్కువ త్రాగే వారికి ఎక్కువ రొంపలు పడుతూ ఉంటాయి. నీరు రొంపలను తగ్గించే గొప్ప మందు అని అనవచ్చు. నీరు ప్రారంభించక పూర్వం మన ముఖము, ముక్కు భాగంలో పేరుకున్న రొంప, జిగురు, క్రిములు (సైనస్ భాగాలలో, మొఖం ఎముకల సందులలో) నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. అవి ఆ భాగాలలో బాగా నిండిన తరువాత రొంప పట్టి బయటకు చీమిడి రూపంలో వస్తూ ఉంటాయి. మనం నీళ్ళు త్రాగడం ప్రారంభించిన తరువాత కొంతమందికి ఇంత కాలం నుండి నిలువ వున్న పాత రొంపలు అన్నీ కదిలి, ఆ భాగాల నుండి శుభ్రం అవ్వడానికి బయటకు రొంప రూపంలో వచ్చేస్తాయి. మనలో హిస్టమిన్స్ ఎక్కువ అయితే రొంపలు చేస్తూ ఉంటాయి. నీరు అనేది యాంటీ హిస్టమిన్ అంటే దానికి విరుగుడు అని అర్థం.

మనలో ఉన్న చెడు శుభ్రం అవుతూ బయటకు పోతూ ఉంటే మనకు అది అర్థం గాక నీరు త్రాగాకే మనకు లేని రొంప పట్టింది. నాకు ఈ నీటి విధానం సరిపడలేదు అనుకుంటే పొరబాటే. నీరు తాగినప్పుడు ఏ చెడు బయటకు వచ్చినా రానివ్వండి మంచిదే ఇంకా నీరు ఎక్కువ త్రాగితే రొంప తొందరగా పోతుంది.

**సలహా:** 1. రొంప తొందరగా తగ్గాలంటే నీటిని గోరు వెచ్చగా వేడిచేసి, ఆ నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగితే రొంపలు త్వరగా తగ్గుతాయి. ఈ లోపు ఉపశమనం లభిస్తుంది.

2. ముఖానికి వేడి నీటి ఆవిరి కుదిరినప్పుడు పడితే మంచిది. రొంపకు మందులు వాడవద్దు. అలా ఆ చెడును కారిపోనివ్వండి.

**12. జ్వరాలు:** నీటి ధర్మాన్ని ప్రారంభించిన కొత్తలో ఒకరిద్దరకు వస్తూ ఉంటాయి. అవి మామూలుగా రావలసి వచ్చినవో లేదా నీటికి మనలో ఉన్న చెడు కదిలి జ్వరం వచ్చిందో తెలియదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ జ్వరం రావడం అనేది ఎప్పుడైనా మనలోని చెడుని కడగటానికే అని గుర్తుంచుకోవాలి.

**సలహా:** జ్వరం వచ్చినప్పటికీ నీరు త్రాగడంలో మార్పులేమీ చేయవద్దు. జ్వరం వచ్చినప్పుడు నీరు ఎక్కువ త్రాగితే మనలో జ్వరానికి కారణమైన చెడు తొందరగా కదిలి బయటకు పోతుంది. అలా నీరు త్రాగుతూ 1-2 రోజులు ఉపవాసం చేస్తే చాలా వరకు తగ్గిపోతుంది. ఇంకా తగ్గక ఇబ్బంది ఉంటే డాక్టర్ సలహా ప్రకారం తగ్గించుకోవడం మంచిది.

**13. ఆకలి తగ్గినట్లుగా:** పరగడుపున త్రాగే నీటి వలన ఉదయం పొట్ట నిండుగా అనిపించి టిఫిన్ సరిగా తినలేరు. భోజనం ముందు త్రాగిన నీటి వలన భోజనం సరిగా తినలేక అలాగే రాత్రి భోజనం ముందు త్రాగే నీటి వలన కూడా రాత్రికి కొంత మందికి ఆకలి అనిపించదు. ఇలా మూడుపూటలా ఆరు దఫాలుగా

త్రాగేనీటి వలన కొంత మందిలో నీరు అలవాటుగానందువల్ల ఆకలి మందగించినట్లు ఉండి సరిగా తినలేరు.

**సలహా:** 1. నీటిని త్రాగటం వలన ఆకలి తగ్గినట్లుగా, అసలు లేనట్లుగా ఉంటే నీటిని 3.5-4 లీటర్ల వరకూ త్రాగి సరిపెడితే మంచిది. 3-4 రోజులలో ఇబ్బంది తగ్గాక మరలా మామూలే.

2. ఆకలి మందంగా ఉన్నప్పుడు టిఫిన్ తినడం మాని 1-2 సార్లు తేనె నీళ్లు గానీ, పళ్ళరసం గానీ త్రాగి పొట్టకు విశ్రాంతి ఇస్తే మంచిది.

3. మల బద్ధకం ఉన్న వారిలో ఈ ఇబ్బంది ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు ఆ మలదోషం పోవడానికి, విరేచనం సాఫీగా అవ్వడానికి గోరు వెచ్చని నీటి ఎనిమా కొన్నిరోజులు రోజూ చేసుకుంటే ఆ మలదోషం పోయి ఆకలి పుడుతుంది.

ఇప్పటి వరకూ మనం పైన చెప్పుకున్న ఇబ్బందులన్నింటినీ తెలుసుకున్నాక, నీళ్లు త్రాగితే ఇన్ని రకాల బాధలుంటాయా అని ముందే భయపడి పోకండి. పైన చెప్పిన ఇబ్బందులు అసలు ఏమీ రాకుండా నీరు తేలిగ్గా అలవాటు అయ్యేవారు నూటికి 50 మంది ఉంటారు. ఒక్కరికే పైన చెప్పిన వన్నీ వస్తాయనుకోవద్దు. త్రాగుతూ ఉంటే అలవాటు పడే వరకూ ఏదోకటి వచ్చి మరలా వాటి దోషన అవే పోతుంటాయి. వాటిని చూస్తూ మనం త్రాగే నీటిని మనం త్రాగడమే. ఇప్పుడు చెప్పిన సలహా ప్రకారం ఏమైనా సందేహాలొస్తే తీర్చుకుంటూ నీటి ధర్మాన్ని వదలకుండా జీవించండి. 10-15 రోజులలో నీరు త్రాగడం బాగా అలవాటు అయ్యాక మీరు త్రాగకుండా ఉండాలంటే మీ వల్ల కాదు. ఏ రోజున్నా 5-6 లీటర్లు త్రాగడం కుదరకపోతే, ఆ రోజు ఏదో కోల్పోయినంత ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అంత గొప్ప లాభాన్ని అందుకోబోయే ముందు వచ్చే చిన్న చిన్న ఒడిదుడుకులు, ఆ! ఏమి చేస్తాయి లెండి వదిలెయ్యండి.

# 9. నీళ్ల బదులు రసాలలో ఉన్న నీరు ఉపయోగపడుతుందా

- బీరులో నీరు, చారులో నీరు - ఉపయోగం లేదు బ్రదర్!
- దాహమయ్యేది నీటి కోసం - నీరు తప్ప ఏది పోసినా మోసం
- కొబ్బరినీళ్ళు, మజ్జిగ తీర్చునా దాహం - నీటికి సాటి రాదు ఏదీ, వలదు సందేహం

మనం రోజుకు 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలనుకుంటున్నాము. ఉదయం నుండి సాయంత్రం లోపు మనం ఏదో ఒక ద్రవాహారాన్ని త్రాగుతూ ఉంటాము. ప్రతిరోజు ఒకటి రెండు గ్లాసుల మజ్జిగ, కొబ్బరి బొండాం నీళ్ళు, సాయంకాలం చెఱుకు రసమో లేదా కూల్ డ్రింకో లేదా పళ్ల రసమో త్రాగుతూ ఉంటాము. ఈ ద్రవాహారంలో ఉన్న నీటి శాతాన్ని కూడితే (కలిపితే) సుమారు లీటరున్నర వచ్చిందనుకోండి. మనం త్రాగవలసిన 5 లీటర్ల నీటిలో ఈ లీటరున్నర నీటిని తగ్గించి త్రాగితే సరిపోతుంది గదా అని సందేహం కొంతమందిలో కలుగుతుంది. వాటిలో ఉన్నది కూడ ఈ నీరే కదా అని మనకు అనిపిస్తుంది. అమెరికా వాళ్ళు బీరులో ఉన్నది కూడ నీరే కదా అనుకుంటూ మనిషి ప్రత్యేకంగా నీరు త్రాగవలసిన పని లేదు, ఏదొక రూపంలో లోపలకు నీరు వెళ్ళితే సరిపోతుందనుకొని అలానే త్రాగే వారు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకు వారు అసలు మంచి నీరు పెట్టుకోవడం గానీ, ప్రత్యేకించి త్రాగడంగానీ, కూడా పట్టుకొని వెళ్ళడం గానీ చేయలేదు. వాళ్ళను చూసి నేర్చుకునే మనవారు కూడా కొంత మంది ఇలానే వాదించి, అలానే నీటి లెక్కలు వేసుకునే వారు.

మనం త్రాగే నీరు రెండు పనులు చేయాలనుకున్నాము. మొదటిది క్లీనింగ్, రెండవది ఆహార అవసరాలు, దాహము మరియు శరీరాన్ని వేడినుండి రక్షించడం. ఈ రెండు పనులు మామూలు మంచి నీరు మనం అనుకున్నట్లు త్రాగితే జరుగుతాయని తెలుసుకున్నాము. మంచినీరు చేసే పని పళ్ళ రసాలలోని నీరు, బీరులోని నీరు, కొబ్బరి నీళ్ళలోని నీరు పైన చెప్పిన రెండు పనులను చేస్తుందేమో ఆలోచిద్దాము.

**క్లీనింగ్:** కొబ్బరి నీళ్ళలోని నీళ్ళు, పళ్ళ రసాలలోని నీళ్ళు రక రకాల ఆహార పదార్థాలు, విటమిన్స్, మినరల్ సాల్ట్స్ మొదలగు వాటితో కలిసి పోయి ఉంటాయి. ఈ రసాలలో నీళ్ళు పొట్టలో ప్రేగులలో నుండి రక్తం ద్వారా కణాలలోనికి వెళతాయి. ఈ నీరు తిరుగు ప్రయాణములో కణాలలోని మాలిన్యాలను, ఉప్పు, వ్యర్థ పదార్థాలను పట్టుకుని బయటకు రావాలి. మనం త్రాగిన రసాలలో ఉన్న ఉప్పును, పనికి రాని వ్యర్థ పదార్థాలను తీసుకుని రావడానికే అందులో ఉన్న నీరు సరిపోతుంది గానీ, మనలో నిల్వ ఉన్న దోషాలను, ఉప్పును, వ్యర్థ పదార్థాలను పట్టుకుని వచ్చే శక్తి రసాలలోని నీటికి చాలదు. మీరు మురికిగా నున్న చేతులను మురికి నీటితో కడిగితే లాభం ఏముంటుంది. అదే మంచి నీటితో కడిగితే ఆ మంచి నీరు చేతులకు ఉన్న మురికిని ఆకర్షించుకుని చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుతుంది.

కొబ్బరి నీళ్ళలో 98% నీరు ఉంటుంది. పేరుకు కొబ్బరి నీళ్ళు అని అంటున్నాము. ఆ నీటిని త్రాగడానికి గ్లాసులో పోసుకుని త్రాగిన తరువాత ఆ గ్లాసును అలాగే ఇంట్లో పెట్టుకుంటున్నామా? కడుగుతున్నామా? ఎవ్వరూ ఇంట్లో ఆ గ్లాసును అలా ఉంచరు. కడుగుతారు. ఎందుకు కడుగుతారు? అందులో ఉన్నది నీరే కదా? పైగా 98 శాతము. ఎందుకంటే అందులో ఉన్న ఆహార పదార్థాలు, ఉప్పు, మిగతా లవణాల కారణంగా ఆ నీరు గ్లాసుకు అంటుకుంటుంది. దాన్ని శుద్ధి చేయాలంటే కొబ్బరి నీళ్ళు చేయలేవు. ఒక్క మంచినీరే ఆ పని చేసేది. అందుచేతనే చివరకు మంచి నీళ్ళతో కడిగితే గానీ

శుభ్రం కాదు. అక్కడదాకా ఎందుకు? కొబ్బరి నీళ్లు త్రాగేటప్పుడు చేతికి అయితే మీరు నీరే కదా అయ్యింది అని అలా చేతుల్ని కడుగకుండా ఉంటారా? కడగక పోతే చేతులు జిడ్డు. చివరకు మనకు శుభ్రాన్నిచ్చేది మంచినీరే గదా? దేనిని క్లీన్ చేయాలన్నా శరీరానికి మంచి నీరే కావాలి తప్ప మరో రూపంలో ఉన్న నీరు సాటిరాదు.

**దాహాన్ని శరీర అవసరాలను తీర్చాలి:** వేసవి కాలములో గానీ, బాగా చెమటలు పట్టే పనిచేసినప్పుడు గానీ మనకు దాహము వేస్తుంది. నోరు నీరు కావాలి అంటుంది. ఆ సమయానికి నీరు అందడము ఆలస్యమైనా, లేదా నీరు లేక కొబ్బరి నీళ్ళో, మజ్జిగో లేదా పండ్ల రసమో త్రాగారనుకుందాము. ఆ మూడింటిలో 95 శాతము కంటే ఎక్కువ నీరే ఉంటుంది. మీ శరీరము అడిగింది నీరు. మీరు త్రాగింది రసాలు. శరీరం వాటిలో నీటిని గ్రహించి దాహము తీర్చుకుంటుందా? మీకు ఆ రసాలను త్రాగినప్పుడు దాహము వాస్తవానికి తీరుతుందా? పెరుగుతుందా? దాహము తీరదు, ఇంకా దాహము ఎక్కువైనట్లు ఉంటుంది. చివరకు మీరు మంచి నీరు త్రాగితేగానీ దాహము తీరదు. ఇదంతా మనందరము అప్పుడప్పుడు అనుభవిస్తూ ఉంటాము. శరీరము తనకు కావలసిన నీరును అందించే వరకూ తృప్తి పడటం లేదంటే రసాలలో ఉన్న నీటితో దాహము తీరడము లేదని వెంటనే అర్థమవుతున్నదిగదా. అందుచేత శరీరానికి దాహము అయినప్పుడు దాహము తీర్చడానికి నీరు కణాలకు అందితేగానీ దాహము తీరదు. మనము త్రాగిన రసాలు మెల్లగా పొట్టలో, ప్రేగుల్లో అరిగి, అక్కడ నుండి రక్తము లోనికి, అక్కడ నుండి కణాలలోనికి వెళ్ళేసరికి సుమారు గంట నుండి గంటన్నర సమయము తీసుకుంటుంది. రసాలలో ఉన్న నీరు దాహానికి ఉపయోగపడాలంటే అంత సమయము పడుతుంది కాబట్టి దాహము తీరడం లేదు. మనకు ఆకలి వేసే టైముకు ఆహారం వండుకుని సిద్ధముగా ఉంచుకుంటాము గానీ, బాగా ఆకలయ్యాక

అప్పుడు మెల్లగా బియ్యం ఏరుకుని, ఎసరు వేసి, కూరలు కోసుకుని, వంట చేసుకుని తిన్నట్లుంటుంది ఆ రసాలలో ఉండే నీరు దాహము తీర్చడమనేది.

పగటి పూట మనము ఏదో ఒక పని చేస్తుంటాము. అలాగే ఎండ తగులుతూ ఉంటుంది. ఇటు పనిలో వచ్చే వేడి, అటు ఎండ వేడిని తట్టుకోవడానికి నీరు కావాలి. మీరు పళ్ల రసాలో, కొబ్బరి నీళ్ళో ఈ శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి త్రాగారనుకోండి. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు రసాలను త్రాగితే గంట, గంటన్నర సమయములో పై రెండు అవసరాలను తీర్చడానికి అందులోని నీరు వెళ్ళుతుంది. పళ్ళ రసాలను, కొబ్బరి నీళ్ళను పొట్టలో ఏదైనా ఉన్నప్పుడు త్రాగితే అవి ఈ అవసరాన్ని తీర్చడానికి వెళ్ళేసరికి మూడు గంటలన్నా తీసుకుంటుంది. ఈ లోపు శరీరము వేడెక్కడము, ఎండలో ఇబ్బంది పడటం అంతా అయిపోతుంది.

కొబ్బరి నీళ్ళు, మజ్జిగ మధ్యాహ్నం పూట త్రాగాలనిపించి నీటిని త్రాగడము ఇష్టం లేనపుడు ఎప్పుడన్నా ఒకటి, రెండుసార్లు నీళ్ళ బదులుగా త్రాగడము వేరు. అది కూడా మీరు ఏ పనీ చేయకుండా విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు అయితే పరవాలేదు. రోజూ తప్పని సరిగా శరీరానికి రెండు ప్రయోజనాలనందించే మంచినీటిని 5 లీటర్లు తాగడము తప్పనిసరి. అమెరికా వారు 5-6 సంవత్సరాల నుండి వారు పూర్వము అనుకున్న సిద్ధాంతము తప్పు అని తెలుసుకుని ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరు 3 లీటర్లు తగ్గకుండ త్రాగాలని, ఇప్పుడు కూల్ డ్రింక్ బాటిల్స్ మోసుకుని వెళ్ళడం బదులుగా నీళ్ళ సీసాలను మోసుకొని త్రాగుతున్నారట. నీళ్ళ సీసాలను ఇప్పుడు ఎక్కువగా అన్నిచోట్ల అమ్ముతున్నారట. వారు మనలాగా 5 లీటర్ల నీటిని త్రాగడానికి ఇంకా కొన్ని సంవత్సరాలు పట్టవచ్చు. నీరు మనకు చేసిన మేలు మరొకటి చేయదు. రసాలలో ఉన్న నీరు మన శరీర అవసరాలను, దాహాన్ని, క్లీనింగ్ ను మంచి నీరు చేసినట్లుగా చేయలేదని తెలుసుకోండి.

# 10. నేటి మన నీటి అలవాట్లు

- నీటికి కూడా కావాలంటే ఎలా తేస్తు - నీటి విలువ తెలియకపోతే నీ జీవితం వేస్తు
- ఎందుకండీ నీటిని చూస్తే వాంతులు, వికారం - ఎరుకపడి త్రాగితే శరీరానికెంతో సహకారం
- నీరందించదు నోటికి రుచి - అయినా త్రాగితేనే లోపల శుచి

నాగరికత పెరిగిన దగ్గర నుండి మనిషికి ప్రతీ దానిలో ఏదో ఒక రుచిని కలిపి తినడం గానీ, త్రాగడం గానీ అలవాటు అయ్యింది. ప్రకృతి అందించిన పండ్ల దగ్గర నుండి, కూరలు, గింజలు, ఆకులు, దుంపలతో సహా మనిషి తన హస్తాలతో ఆ అమృతాహారాన్ని, ఆ ప్రసాదాన్ని రకరకాలుగా మార్చి, రకరకాలు కలిపి తినడమో, త్రాగడమో అలవాటు అయ్యింది. ఇన్ని రకాలుగా ప్రకృతి విరుద్ధమైన రుచులను ఉదయం లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకోబోయే వరకూ రుచి చూసి బాగా ఇష్టపడుతూ, తినే నాలుకకు రుచి పిచ్చిబట్టి, ఆ రుచులు లేని పదార్థాలు అంటే తనకు గిట్టడం లేదు. ఇప్పటి వరకు అన్నింటినీ రుచులు కలిపి తీసుకున్నప్పటికీ నీటికి మాత్రం మనం ఏమీ మన రుచులు కలుపకుండా ప్రకృతి ఇచ్చిన రుచినే ఆస్వాదించాము. గత 15-20 సంవత్సరాల నుండి కొంతమంది నాలుకలు సహజమైన నీటి రుచిని తిరస్కరిస్తున్నాయి. నాలుక నీటి రుచిని అసహ్యించుకునేసరికి కొంతమంది ఆ నీరు త్రాగక పోతే ఏమిటిలే అని అశ్రద్ధ చేయడం ప్రారంభించారు. శారీరకంగా చెమట పడితే అన్నా నీరు త్రాగాలనిపిస్తుంది. చెమట పట్టే రోజులు పోయినవి. ఏదో నీటిని కావాలని త్రాగడమే తప్ప, ఇష్టంగా త్రాగే దగ్గర నుండి మజ్జిగకు మసాలా కలుపుకుంటే తప్ప త్రాగలేని స్థితికి ఎదిగారు. ఇలాగే ఈ అలవాట్లు,



రుచులు తినడం కొనసాగితే, భవిష్యత్తులో మనవారు నీటికి కూడా ఉప్పు, తాళింపుల వేసుకుని వాటిని బిందెలో పోసుకుని మంచినీరుగా త్రాగవలసిన అవసరం వచ్చి తీరుతుంది. ఈ ఐడియా బస్తీలలో చాలామందికి ఇప్పటికే వచ్చి ఉండవచ్చు. నా దృష్టికి నీరును పై విధంగా చేసుకుని త్రాగుతున్నారని రాలేదుగానీ, ఈ పాటికే కొంతమంది ఇలా త్రాగడం మొదలు పెట్టినా పెట్టి ఉండవచ్చునని నా అంచనా.

పూర్వం రోజులలో ప్రతి ఒక్కరూ నిద్ర లేచిన వెంటనే మంచం దగ్గర ఉంచుకున్న నీటిని గటగటా త్రాగే వారు. బావుల దగ్గరా, చెరువుల దగ్గరా దోసిళ్ళతో నీరు త్రాగేవారు. ఒక్కొక్క దోసెడు కొలత వేస్తే పావు లీటరు పైన ఉంటుంది. ఎక్కడకు వెళ్ళినా త్రాగడానికి నీరు మోసుకుని వెళ్ళేవారు. భోజనం దగ్గర నీటి గ్లాసు ఉంచుకునేవారు గానీ త్రాగడానికి కాదు. భోజనం తినబోయే ముందు నీళ్ళతో ప్రోక్షణ చేయడానికి ఆ నీటిని వాడి, భోజనం అయ్యాక చెయ్యి కంచంలో కడుక్కోవడానికి వాడేవారు. మన పూర్వుల యొక్క ఆ రెండు అలవాట్లను వదిలివేసి, కంచం దగ్గర పెట్టుకున్న నీటిని త్రాగేస్తున్నాము. మనం ఇప్పుడు సింక్ దగ్గర గదా చేతులు కడిగేది! మన పెద్దలు రోజుకి 6-7 లీటర్ల నీరు త్రాగడం జరిగేది. వారి శ్రమ అంత నీటిని త్రాగించేది. నీరు అమృతమని భావించారు వారు. వెనుకటి రోజుల్లో బంధువులు ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే, పెద్ద లోటాతోనో, పెద్ద గ్లాసుతోనో స్వాగతం పలికేవారు. ఈ రోజులలో కూల్ డ్రింకో, రస్సానో, కాఫీ కప్పులతోనో మర్యాద చేస్తున్నారు. కాస్త డబ్బున్న వారైతే ఈ మధ్య ఎవరిళ్ళలోనూ నీరు త్రాగడం లేదు. మనం ఇచ్చే నీళ్ళల్లో ఏమైనా కాలుష్యం ఉంటుందేమోనని భయం, ఎక్కడికి వెళ్ళినా ఇంటి దగ్గర నుండే మోసుకుని వెళుతున్నారు.

ఈ రోజుల్లో అయితే లేచిన వెంటనే బెడ్ కాఫీ, దాహం ఎప్పుడన్నా అయితే కూల్ డ్రింకో, బీర్ లో, రస్సాలో, లస్సీలో నీళ్ళ బదులు వాడుతున్నారు. రోజుకి 2-3 గ్లాసులు మంచినీరు త్రాగేవారు 10 శాతం మంది, 5-6 గ్లాసుల నీరు,

అంతకంటే తక్కువ త్రాగే వారు 60 శాతం మంది ఉంటున్నారు. రెండు లీటర్ల వరకూ త్రాగేవారు 15 శాతం మంది ఉంటారు. రెండు నుండి మూడు లీటర్ల వరకూ త్రాగేవారు 10 శాతం ఉంటారు. మూడు నుండి నాలుగు లీటర్లు త్రాగేవారు 5 శాతం మంది ఉంటారు. రోజుకి 5-6 లీటర్లు త్రాగేవారు ఎక్కడో నూటికి, కోటికి ఒకరిద్దరు కనబడతారు. అలా త్రాగేవారిని, ఈ త్రాగని వారు అన్ని నీళ్ళు త్రాగితే కిడ్నీలకు పని ఎక్కువ అని ఒకరు అని, అన్ని త్రాగితే మూత్రంలో అన్నీ పోతాయి అని వేరొకరు అని, రక్తం పలుచగా అయిపోతుందని ఇంకొకరు, మరొకరు పైత్యం అని ఇలా రకరకాలుగా చెప్పి త్రాగేవారిని బెదిరిస్తారు.

త్రాగే ఇంత తక్కువ నీటికి కూడా కొంతమందికి వాంతులు, నీటిని చూస్తే వికారం, పొట్టలో తిప్పడం, మరికొంత మందికి నీళ్ళ ఎలర్జీలు. ఆ త్రాగే కొద్దినీటి రుచి కూడా ఇష్టం లేక నిమ్మరసం పిండుకుని త్రాగేవారు, నీళ్ళు త్రాగి పచ్చడి నాకేవారు, నీళ్ళకు పెప్పర్ జల్లి త్రాగేవారు, తీపి కలుపుకుని త్రాగేవారు ఇలా రకరకాల ప్రయత్నాలు చేసే వారు లేక పోలేదు. పెద్దలు తక్కువ త్రాగుతూ, నీరు ఎక్కువ త్రాగే చంటి పిల్లల్ని చూసి త్రాగనివ్వరు. చిన్న పిల్లలు పొట్టనిండా నీళ్ళు ఎక్కువ సార్లు త్రాగుతూ ఉంటారు. నీరు ఎక్కువ త్రాగితే అన్నం సరిగా తినరని లేదా పాలు సరిగా తాగరని, ఎందుకు అన్ని నీళ్ళు త్రాగుతావని లాగేసుకుంటారు. ఈ మధ్య కాలంలో చాలా మంది నీటిని కొనుక్కుని త్రాగుతున్నారు. 5-6 లీటర్లు త్రాగమని చెబితే ఇంట్లో వారందరూ అన్ని నీళ్ళు త్రాగాలంటే రోజుకి ఎన్ని డబ్బులవుతాయని ఎదురుప్రశ్న వేస్తున్నారు. ప్రస్తుతం గాలి ఒక్కటే కొనకుండా డ్రీగా అందరూ పీల్చుకోగలిగేది. కొన్ని రోజులలో అది కూడా కొని పీల్చుకునే రోజులు వస్తున్నాయి. ఢీల్లీ, ముంబాయి లాంటి చోట్ల మంచిగాలి పీల్చుకోవాలనుకునే వారికి మంచిగాలిని అమ్మే ఆక్సిజన్ బార్ లు అనేవి వచ్చాయట. గంటకు 100-200 రూ. పుచ్చుకుంటున్నారు. జనాలు వెళ్ళి పీల్చుకుంటున్నారు.

నేను పైన చెప్పిన - నీరు త్రాగేవారి శాతాలు, నీరు త్రాగలేక పడే ఇబ్బందులు చాలామందికి నమ్మబుద్ధికాదు. మరికొంతమందికి ఎక్కువ చేసి వ్రాశారు అని అనిపిస్తుంది. నేను ఈ 7-8 సంవత్సరాలలో ఎన్నో వేలమందిని నీటి విషయాలు అడిగి తెలుసుకున్నాను. వారు చెప్పే ఇబ్బందులు వింటూ ఉంటే మనకు ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. బాగా త్రాగగలిగిన వారు, నీరు త్రాగటానికి ఏమి ఇబ్బంది ఉంటుంది అని కొట్టి పడేస్తుంటారు. త్రాగలేని వారికి తెలుసు ఆ బాధ ఏమిటో! చాలా మందికి అనారోగ్యం కారణంగా అయిష్టత ఏర్పడితే, మరికొంతమందికి పుట్టుకతోనే నీరు అంటే ఇబ్బంది మొదలవుతుంది రకరకాల రుచులు తింటూ ఉంటే, రకరకాల ప్రవర్తనలు పుడుతూ ఉంటాయి. అందులోదే నీరును త్రాగటానికి ఇబ్బంది పడటం అంటే. ఇప్పటి వరకూ మనకున్న నీటి అలవాట్లు మార్చుకుని, శరీరానికి అనుకూలమైన నీటి అలవాట్లను నేర్చుకుంటే ఆరోగ్యం బావుంటుంది. మనస్సులో నీరు ఎక్కువ త్రాగాలని ఆలోచన మార్చు చేసుకుంటే, నీరు అదే బాగుంటుంది. నీటికి ఉండే రుచి బాగోలేదు అని మానేకంటే, నీటిని రుచి కోసం త్రాగడం లేదు, ఆరోగ్యం కొరకు త్రాగుతున్నాను అని మానసికంగా సిద్ధమయితే ఏ ఇబ్బందులు రావు. ఉన్న ఇబ్బందులు పోయి మంచి అలవాటు మీ సొంతం అవుతుందని మరువకండి.

# 11. నీటికి విసర్జన క్రియకు ఉన్న సంబంధం

- అవుతుంది ఆహారం కణంలో దహనం - మిగులుతుంది ఆపైన మూడు రకాల వ్యర్థం
- కణాలకొస్తుంది కాన్సిపేషన్ - నీరుంటేనే వేస్ట్ కి మోషన్
- మురికి పోయే మార్గాలెన్ని ఉన్నా - నీరు పోయ్యకపోతే లాభం సున్నా
- తయారైతే లోపల మురికి వ్యవస్థ - తప్పుదు తరువాత వ్యాధులతో అవస్థ

మనిషి ప్రతి రోజూ మూడు రూపాలలో ఆహార పదార్థాలను తీసుకుంటున్నాడు.

1. వాయు రూపంలో 2. ద్రవ రూపంలో 3. ఘన రూపంలో.

మనం పీల్చుకున్న గాలిలోని ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజన్) మరియు ప్రేగుల నుండి జీర్ణమైన ఆహార పదార్థాలు, నీరు ఈ మూడూ రకం ద్వారా కణాలకు చేరవేయబడతాయి. కణం లోపల ఆక్సిజన్ సమక్షంలో ఆహార పదార్థం శక్తిగా మారుతుంది. ఇలా శక్తి విడుదల అయినపుడు కొన్ని వ్యర్థ పదార్థాలు కణాల్లో విడుదల అవుతాయి. ఉదా: కణ్ణి పుల్లలను పొయ్యిలో వేసి మండించినపుడు, వేడి (శక్తి) ఉత్పన్నమవుతుంది. శక్తిని ఉత్పత్తి చేసిన తరువాత కణ్ణిపుల్ల నుండి బొగ్గు, పొగ వ్యర్థ పదార్థాలుగా మిగులుతాయి. అలాగే మనలో కూడా పై మూడు ఆహార పదార్థాలు శక్తిగా మారిన తరువాత కణాలలో మూడు రూపాలలో వ్యర్థ పదార్థాలు తయారవుతాయి.

1. ప్రాణ వాయువును తీసుకొన్న కణాలు వ్యర్థ పదార్థమైన కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను విడుదల చేస్తాయి.

2. నీటిని స్వీకరించిన కణాలు వ్యర్థ పదార్థంగా కొంత నీటిని విడుదల చేస్తాయి.
3. ఘన రూపంలో తీసుకున్న ఆహార పదార్థం నుంచి నత్రజని సంబంధమైన వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేస్తాయి.

మనం తాగిన నీరు పొట్టలో నుండి రక్తంలోనికి, అక్కడ నుండి కణాలలోకి వెళుతుంది. కణాలలో ఈ నీరు కణాల అవసరాలను తీర్చిన తరువాత విడుదల అయిన వ్యర్థ పదార్థాలని తిరుగు ప్రయాణంలో ఆయా విసర్జకావయవాలకు ఈ క్రింది విధముగా చేరవేస్తుంది.

1. కార్బన్ డైయాక్సైడ్ రూపంలో కణంలో విడుదలైన వ్యర్థ పదార్థం తిరిగి రక్తం ద్వారానే, ఊపిరి తిత్తులకు చేరి అక్కడ నుండి విసర్జింపబడాలి. అలా చెయ్యడానికి రక్తం చురుకుగా ప్రవహించాలి. రక్తం చురుకుగా ప్రవహించాలంటే రక్తంలో తగినంత నీరుండాలి.

2. కణాలలో తయారైన నత్రజని సంబంధమైన వ్యర్థపదార్థాలు యూరియా, యూరిక్ ఏసిడ్, క్రియాటినిన్, ఫాస్ఫేట్స్, టాక్సిన్స్ ఇవన్నీ కూడా మూత్రం ద్వారా, కొద్ది శాతం మలం ద్వారా విసర్జింపబడతాయి. నీరు కణాల లోపల - బయట సరిపడినంత ఉన్నప్పుడు మాత్రమే కణాలు ఈ వ్యర్థ పదార్థాలను తేలికగా బయటకు పంపగలుగుతాయి. శరీరావసరాల కంటే ఎక్కువ శాతం ఉన్న లవణాలు, విటమిన్లు కూడా మూత్రం ద్వారానే విసర్జింపబడతాయి.

3. ఆహారం జీర్ణమైన తరువాత ప్రేగులలో మిగిలిన వ్యర్థ పదార్థం మలం రూపంలో ఉంటుంది. దీనిని తేలికగా బయటకు విసర్జించాలంటే ప్రేగులలో తగినంత నీరు ఉండాలి.

కొన్ని వ్యర్థపదార్థాలు చెమట రూపంలో నీటి ద్వారా చర్మానికి చేర్చబడతాయి.

ఇంటిలో ఉన్న మురికి పోవాలంటే నీరు పోసి కడుగుతాము. మనం పోసే మంచినీరు, ఇంటిలో ఉన్న మురికిని పట్టుకుని పల్లం వైపు ప్రయాణిస్తూ మురికి నీరు బయటకు పోయే కన్నాల (విసర్జకావయవం) ద్వారా బయటకు పోయేటట్లు చేస్తుంది. మురికి నీరు పోయే బెజ్జాలు బాగున్నప్పటికీ, నీరు లేకపోతే ఇంట్లో వున్న మురికి పోనట్లే, మనలో కూడా నీరు చాలక పోతే నాలుగు విసర్జకావయవాలు సరిగా వున్నప్పటికీ వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోనే నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. అలా నిలువ ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు కొన్ని రోజులు గడిచేసరికి రోగ పదార్థాలుగా మార్పు చెంది, రోగ క్రిములను పుట్టిస్తూ ఉంటాయి. అక్కడ నుండి శరీరంలోనే రకరకాల క్రిములు టాక్సిన్స్, పాయిజన్స్, బాక్టీరియాలు మొదలగునవి తయారయి శరీరాన్ని పాడుచేస్తూ అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటాయి.

లోపలకు వెళ్ళే ఆహార పదార్థాలు ఎంత చెడును ప్రతిరోజూ విడుదల చేస్తే అంత చెడు శరీరం నుండి ఈ నాలుగు రూపాలలో బయటకు పోతే అదే ఆరోగ్యము. సృష్టిలోని జీవరాశులన్నింటిలో ఇదే జరుగుచున్నది. ఇలా ఏ రోజు చెడు ఆ రోజు ఎంత తయారయితే అంత బయటకు పోతే ఆ శరీరంలో వాసనలు ఉండవు. ఆ శరీరం లోపల పరిశుభ్రమైన వాతావరణం ఉన్నట్లు. రోగ నిరోధకశక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలా కాకుండా ప్రతిరోజూ మనిషి విషయంలో జరిగే కార్యక్రమము ఎలా ఉంటుందో ఆలోచిద్దాము. మూడు రూపాలలోని ఆహార పదార్థాల ద్వారా తయారైన చెడు ఏ రోజుకారోజు 50 శాతం బయటకు పోతే 50 శాతం లోపలే నిలువ ఉంటుంది. ఈ రకంగా నిలువ ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలోని 68% నీటిని కలుషితం చేస్తాయి. మురికినీరు పొలం నుండి బయటకు పోకపోతే పంటనీరు (మంచినీరు) కాలుష్యం చెందటం సహజమే కదా! అలాగే మనలోనూ జరుగుతూ ఉంటుంది. శరీరంలోని 68% నీరు కాలుష్యంగా ఉంది, అని మనం తెలుసుకోవాలంటే, శరీరం లోనుండి బయటకు వచ్చే విసర్జన పదార్థాలు వాటి వాసనలను పరిశీలిస్తే తెలిసిపోతుంది. అవి

దుర్వాసనగా ఉంటే లోపల అలాంటి వాతావరణం అని, అవి ఏ వాసనా లేకుండా ఉంటే లోపల అలా ఉందని దాని అర్థం.

మొదటి లాలాజలం వాసన. జంతువులకు లోపలి వాతావరణం బాగుంటుంది కాబట్టి వాటి లాలాజలం చెడు వాసన రాదు. అవి పళ్ళు తోముకోవు, నోరు పుక్కిలించి ఊయవు. మనలో ఈ వాసన ఎక్కువగా ఉంది అంటే లోపల కాలుష్యమైన వాతావరణం ఉంది అని అర్థం. మనకు చెమట వాసన, మూత్రం వాసన కాబట్టే సబ్బులు పెట్టి స్నానాలు, పొడర్లు, అత్తర్లు, బాత్ రూమ్ లు ఫినాయిల్ తో తోమడాలు. మనలో విసర్జన క్రియ ఇలా నిలువ ఉండటానికి, వాసనలు రావడానికి కారణాలు ఏమిటో తెలుసుకుని, వాటిని పోగొట్టే ప్రయత్నం ఇకనైనా చేస్తే శరీరం పరిశుభ్రంగా, ఆరోగ్యంగా, రోగ నిరోధక శక్తితో ఉంటుంది.

మనలో వచ్చే ఈ వాసనలకు నీటికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. దానిని మీరు అర్థం చేసుకోవాలంటే, పై విసర్జన క్రియ అంతా అర్థం కావాలి కాబట్టి ఇదంతా చెప్పవలసి వచ్చింది.

శరీరంలో నీరు చాలనపుడు వ్యర్థ పదార్థాల ప్రయాణం మెల్లగా జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇలా మెల్లగా జరిగేటపుడు శరీరంలో వాసనలు ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటాయి. రోజుకి 1-2 లీటర్లు మంచినీరు త్రాగేవారికి వ్యర్థ పదార్థాలు ఎక్కువగా పేరుకొని పోయి, శరీరం లోపల వాతావరణం కలుషితంగా ఉంటుంది. ఈ కాలుష్యాన్ని నివారించడానికి శరీరం తరుణ వ్యాధుల రూపంలో తన్ను తాను క్లీన్ చేసుకొనే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అంటే రొంప, విరేచనాలు, వాంతులు, తలనొప్పి, జ్వరం, దగ్గు, కడుపు నొప్పి ఎలర్జీ మొదలగునవి పెట్టి శుభ్రం చేసుకోబోతుంది. ఈ తరుణ వ్యాధులు వస్తున్నాయంటే శరీరంలో విసర్జన క్రియ సరిగా జరగడం లేదని అర్థం.

ఇంటిని కడగాలన్నా, ఒంటిని కడగాలన్నా, వస్తువుని కడగాలన్నా, వాహనాన్ని కడగాలన్నా, చెట్టూ చేమల్నీ కడగాలన్నా నీటితోనే చేస్తాము. మనం స్నానం

చేసేటప్పుడు కూడా ఎక్కువ నీరు పోసుకుంటే గాని తృప్తి ఉండదు. అన్నింటిని శుభ్రం చేసే నీరే మన లోపల ప్రతి కణాన్ని, ప్రతిభాగాన్ని కూడా మనం పైకి శుభ్రం చేసినట్లు, లోపల చేసి మనలో మంచి వాతావరణాన్ని ఏర్పరచగలదు. ఇది ఎప్పుడు జరుగుతుంది అంటే మనం ప్రతిరోజూ 5-6 లీటర్లు త్రాగినప్పుడు మాత్రమే. ఈ మంచినీరు వెళ్ళి లోపల కాలుష్యాన్ని ఏ రోజు కారోజు విసర్జకావయవాల ద్వారా బయటకు తోసేసి, అంతర్భాగాలను కాలుష్య రహితంగా ఉంచగలదు. శరీరం పైకి మాత్రమే కాదు శుభ్రంగా ఉంచుకోవలసింది లోపల కూడా, మనిషికి కావలసింది ముందు అంతరంగశుద్ధి. తరువాతే బాహ్యశుద్ధి. నీటికి విసర్జన క్రియకు ఉన్న సంబంధం అంత గొప్పది మనిషికి తినడం ముఖ్యం కాదు. త్రాగడం ముఖ్యమని మరవద్దు.



## 12. ఉపవాసాలలో నీరు

- తేనెతో చేసే ఉపవాసాలు భలే హుషారు - పొట్ట, ప్రేగులకు విశ్రాంతినివ్వడం నేర్చుకోండి సారూ!
- ఉపవాసం పేరుతో టిఫిన్లు మెక్కకు - పొట్ట, ప్రేగులకు మరింత పని చెప్పకు
- చెయ్యి ఉపవాసం వారానికొక రోజు - వదలాలి దేహానికి పట్టిన బూజు

ఉపవాసం అంటే పొట్ట, ప్రేగులు పనిచేయకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడం. అవి రెండూ పని చెయ్యకూడదంటే ఏమీ తినకుండా పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఏమీ ఆహారం తినకపోతే, శరీరంలో కొత్తగా తయారయ్యే వ్యర్థ పదార్థాలు ఉండవు. శరీరానికి పగటి డ్యూటీకి సెలవు ఇచ్చినట్లు. రాత్రి డ్యూటీ మామూలు రోజులలో (ఆహారం తినే రోజులలో) అయితే క్లీనింగ్, రిపేరు. ఉపవాసం అంటే పగలు ఆహారం లేని కారణంగా పగలు కూడా రాత్రిపూటా చేసుకునే క్లీనింగ్ ను, రిపేరును శరీరం చేసుకుంటుంది. అంటే వాస్తవానికి 24 గంటలూ క్లీనింగ్, రిపేరు అని అర్థం. ఆహారం తినలేదు గదా ఏ చెడు క్లీన్ అవుతుంది అంటే, శరీరంలో ఎప్పటి నుండో నిలువ ఉన్న చెడు, పేరుకున్న వ్యర్థ పదార్థాలు మొదలగునవి క్లీన్ చేయబడతాయి. మనం ఆరు రోజులు ఆఫీసుకో, వ్యాపారానికో వెళ్ళి ఆదివారము శెలవు తీసుకున్నట్లే, ఆరు రోజులు బాగా పనిచేసి అలసి పోయిన పొట్ట ప్రేగులకు ఉపవాసం రూపంలో శెలవు ఇవ్వడమన్న మాట. ఈ రహస్యాన్ని గమనించిన పూర్వులు ఏకాదశికి, శనివారానికి, పండుగలకు, పూజలకు ఉపవాసాలు చేస్తే పుణ్యం వస్తుంది అని చెప్పేవారు. ఏ పుణ్యము అంటే శరీరానికి, మనస్సుకు సంబంధించిన ఆరోగ్యమనే పుణ్యము అని వారి భావన.

ఏమీ ఆహారం తినకుండా ఉండాలంటే నీరసం వస్తుందిగదా అని భయపడి మనం ఉపవాసాల జోలికి పోము. మీకు నీరసం రాకుండా, బాగా శక్తిగా ఉండేటట్లు, ఆకలి లేకుండా ఉపవాసానికి సహకరించే చక్కని ఆహారము తేనె అనే అమృతము. తేనె త్రాగితే పొట్ట ప్రేగులు అసలు పని చేయనక్కర లేకుండా శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. తేనె త్రాగితే అన్నం తిన్న దానికంటే బలంగా హుషారుగా ఉంటుంది. ఈ తేనె సహకారముతో ఉపవాసము చేయడం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఉపవాసంలో శరీరానికి లాభాన్ని చేకూర్చేదంతా నీరు మాత్రమే. ఉపవాసములో 24 గంటలూ మీలో నిలువ ఉన్న చెడు అంతా క్లీనింగ్ బాగా జరగాలంటే, ఈ పని అంతా చేసేది నీరే. మనం త్రాగే మంచినీరు లోపలకు వెళ్ళి శరీరంలో నిలువ ఉన్న చెడును నానబెట్టుకొని తిరుగు ప్రయాణంలో ఆ చెడు మోసుకుంటూ మలం, మూత్రం, చెమట, కార్బన్ డైయాక్సైడ్ రూపంలో బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. ఈ నీరు సరిపడా త్రాగకుండా ఉపవాసం చేసినా, అసలు త్రాగకపోయినా లాభం సున్నా. ఈ నీటిని త్రాగుతూ దీనితో పాటు కాఫీన్, టీన్ లేదా పండ్ల రసమో లేదా ప్రసాదమో కొద్దిగా నంజితే అది ఉపవాసం అవ్వదు. అలా చేస్తే అటు తిండికీ, ఇటు క్లీనింగ్ కీ రెండు విధాలా చెడినట్లు అవుతుంది. ఏ కొద్దిగా ఆహారం తిన్నా దాన్ని జీర్ణం చేయడానికి పొట్ట, ప్రేగులు పనిచేస్తాయి. అవి పని చేస్తే ఆ రోజు మామూలు రోజుతో సమానం.

ఇలాంటి లాభాన్నిచ్చే ఉపవాసం వారానికొక రోజు చేయవచ్చు. మనందరం ఆదివారం పూట ఎక్కువ చెత్త తిని శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటాము. కాబట్టి ఇంకొక రోజు ఉపవాసం చేసేకంటే ఈ కాలం మనుషులు ఆదివారం చేయడం మంచిదని నా ఉద్దేశం. అలాగే పండుగలకు, ఏకాదశికి, శరీరం బడలికగా ఉన్నప్పుడు, ఆకలి మందంగా ఉన్నప్పుడు, పున్నమికి ఏదో ఒక వంకతో ఉపవాసం చేయడం మంచిది. మనలో క్లీనింగ్ అంతా జరిగేది నీటివలన కాబట్టి నీటికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమునిస్తూ ఉపవాసం చేయవచ్చు.

**నీరు ఎలా త్రాగాలి:** 1. ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి 9-10 గంటల వరకు గంటకొక లీటరు చొప్పున 3-4 లీటర్ల మంచినీరు త్రాగుతారు.

2. ఆ నీటితో ఒకటి, రెండు సార్లు సాఫీగా విరేచన మవుతుంది.

3. 9-10 గంటలకు ఆకలైనా, అవ్వకపోయినా, నీరసం వచ్చినా, రాకపోయినా ఒక పెద్ద గ్లాసుడు నీటిలో ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి, దానిలో స్వచ్ఛమైన తేనెను 3-4 టీ స్పూన్లు (చిన్న స్పూన్లు) కలిపి త్రాగుతారు.

4. తేనె త్రాగిన గంటన్నర తరువాత నుండి ఒకటి రెండు దఫాలుగా అరలీటరు నుండి లీటరు వరకు నీటిని త్రాగుతారు.

5. మళ్ళీ 12-12.30 గంటలకు తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన నీరు త్రాగాలి.

6. మళ్ళీ గంటన్నర తరువాత (సుమారు 2 గంటలకు) మంచినీరు త్రాగాలి.

7. ఇలా రోజుకి ఐదారు సార్లు తేనె నీళ్ళు త్రాగుతూ 5-6 సార్లు మంచి నీరు త్రాగుతూ రాత్రిపడుకొనే వరకూ త్రాగుతూ ఉండవచ్చు.

8. ఇక నీటిని రాత్రి 7-8 గంటలకల్లా త్రాగడం ఆపవచ్చు. నిద్రపోయే వరకూ త్రాగితే మూత్రం ఇబ్బంది వస్తుంది కాబట్టి నీటిని ముందే ఆపవచ్చు.

9. ఎవరికన్నా అనుకోని నీరసం గాని, ఇబ్బంది గానీ వస్తే అలాంటప్పుడు ఎమర్జెన్సీలో కొబ్బరిబొండాం నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.

10. ఇలా ఉపవాసం పేరున శరీరానికి రెస్టు నిస్తూ ఆ రోజున మంచిగా ధ్యానం ఎక్కువ సేపు చేసుకోవడమో, ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలు చదవడమో, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచే పనులను చేసుకోవడమో చేస్తే మంచిది.

11. నీరసం ఉంటే తేనె ఎంత వాడినా తప్పులేదు. (సుమారు 250 గ్రాములు అంటే పావు కేజీ వరకు).

12. ఉపవాసం చేసిన తరువాత రోజు, మామూలుగా మన దినచర్యను కొనసాగించవచ్చు.

చాలామంది ఉపవాసాలు చేస్తారు గానీ, లాభాన్ని పొందలేరు, తేనె త్రాగకుండా చేసినా ఉపవాసంలో లాభం తగ్గదు. గానీ, నీరు త్రాగకుండా చేసినందువల్ల ప్రయోజనం సున్నా. ఇంకా నష్టం ఎక్కువ. చాలామంది నేను ఏమీ ముట్టుకోకుండా ఉండగలుగుతాను అని గొప్ప చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. నీరు త్రాగకుండా లేదా తక్కువగా త్రాగినా ఉపవాసం అనే దాని అర్థం మారిపోతుంది. వారానికొక రోజు ఉపవాసం అనే దాని అర్థం మారిపోతుంది. వారానికొక రోజు ఉపవాసం ద్వారా శరీరాన్ని నీటితో సర్వీసింగ్ చేసుకుందాం. రోగాల బారిన పడకుండా శరీరాన్ని ప్రిజర్వ్ చేసుకుందాం.

# 13. వేసవిలో ఎక్కువ నీరు ఎందుకు త్రాగాలి

- ఎండలంటే ఎందుకు భయం - నీటిధర్మం మీకిస్తుంది అభయం
- నీటితో సేద తీర్చుకో - నీకు నీవు సేవ చేసుకో
- ఎండకి వస్తుంది అలసట - నీటితో కలిగించు ఊరట
- మూత్రంలో మంట, విరేచనంతో మంట - ఎందుకీ తంటా! బాగా నీరు త్రాగమంట!

ఎండాకాలం వస్తుందంటేనే చాలా మందికి భయం వేస్తుంది. నాలుగు నెలలు ఎప్పుడు పోయి వర్షాకాలం వస్తుందా అని చూస్తారు. అందరూ బాహ్యంగా శరీరానికి చల్లదనాన్ని అందించే ప్రయత్నాలు బాగా చేస్తూ ఉంటారు. ఏ.సి.లు, కూలర్ లు, చన్నీటి స్నానాలు, గొడుగులు ఎండనుంచి రక్షించుకోవడానికి వాడుతుంటారు. బాహ్యంగా ఎన్ని చేసినా కొద్దిగా ఎండ తగిలే సరికి ఇబ్బందులు మామూలే. శరీరం లోపల ఉన్న కూలింగ్ సిస్టమ్ ను బాగా ఉపయోగించేటట్లు ప్రయత్నిస్తే బాహ్యంగా ఏమీ చేయక పోయినా ఎంత ఎండలో తిరిగినా హాయిగానే ఉంటుంది.

మనలో ఉన్న కూలింగ్ ప్రక్రియ బాగా పని చేసి, మనల్ని ఎండలో ఇబ్బంది లేకుండా హాయిగా ప్రయాణం చేయించగలగాలంటే లోపలకు తీసుకొనే నీటిపై అది ఆధారపడి ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరం నీటిని ఎక్కువగా కోరుతుంటుంది, కాబట్టే మనం నీటిని మిగతా కాలాల్లో త్రాగే దానికంటే ఎక్కువ ఇష్టంగా, ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగుతుంటాము. శీతాకాలం, వర్షాకాలంతో పోలిస్తే, ఎండాకాలం మనం త్రాగే నీరు ఎక్కువ అని మనందరం అనుకోవచ్చు. కాని శరీరానికి ఇంకా అవి

తక్కువ కావటం చేత ఎండను తట్టుకోలేకపోతున్నాము. సహజంగా అందరూ వేసవి కాలం 2-3 లీటర్ల నీటిని త్రాగుతారు. శరీరానికి ఇబ్బంది రాకుండా వేసవి కాలం హాయిగా సాగాలంటే 6-7 లీటర్ల నీరు తప్పని సరిగా త్రాగి తీరాలి. ఎండల్లో తిరగనపుడు 5 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది. ఎండలో తిరిగేటపుడు అదనంగా ఆ రెండు లీటర్లు శరీరాన్ని లోపలా, బయటా చల్లగా ఉంచడానికి అవసరం. మనిషికి వేసవికాలంలో వేసే ఎక్కువ దాహాన్ని తీర్చడానికి చాలా చోట్ల చలివేంద్రాల పేరిట సేవాకార్యక్రమాలు నడుస్తూ ఉంటాయి. మనకు చలివేంద్రంలో 4 గ్లాసుల నీరు ఇస్తే, త్రాగిన తరువాత వారు మనకు సేవ చేసినట్లు భావిస్తూ తృప్తి పడతాము. మనము వేసవిలో అలా ఎక్కువ నీరు త్రాగడం అనేది మన శరీరానికి మనం సేవ చేసుకోవడం అని మాత్రం మరువవద్దు.

ఎండాకాలంలో నీటిని తక్కువగా త్రాగడం వల్ల ఇచ్చిన ఇబ్బందులను మరలా తిరిగి నీరు త్రాగితే తప్ప మందుల ద్వారా గాని, మరి ఏ ఇతర పద్ధతుల ద్వారా గాని పోగొట్టడం సాధ్యం కాదు. వేసవి కాలంలో ఏయే ఇబ్బందులు, ఎందుకు వస్తాయో, వాటికి, నీటికి సంబంధమేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాము.

**1. చర్మాన్ని రక్షించడానికి:** ఎండ నుండి చర్మాన్ని, శరీరాన్ని కాపాడేది నీరే. ఆ నీరు సరిగా శరీరంలో లేనపుడు ఎన్నో ఇబ్బందులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. మొక్కకు నీరు లేక పోయినా, చాలక పోయినా వేసవి కాలంలో ఆకులు ఎండిపోయినట్లు రంగుతగ్గి, మొక్క వాడిపోయినట్లు ఉంటుంది. అలాంటి మొక్కకు నీరు అందిస్తే ఒక్క రోజులో మళ్ళీ పచ్చగా కొత్త చిగురుతో నిగనిగలాడుతుంది. నీరు చాలకపోతే మన శరీరం కూడా నీరులేని మొక్క లాగా వాడిపోతుంది. అలాగే నీరు చాలని మనుషుల ముఖాలు కూడా ఎండిపోయినట్లు నల్లగా కమిలిపోతాయి. అలాగే చర్మం కూడా నల్లగా అవుతూ, పగులుతూ ఉంటుంది. పగటిపూట మనం పని చేసుకుంటూ ఉంటాము. ఈ పని వల్ల మన కండరాలలో ఉత్పత్తి అయ్యే వేడిని తగ్గించడానికి, చల్లార్చడానికి

నీరు కావాలి. అలాగే పగలు ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఆ ఎండ నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి నీరు కావాలి. ఈ రెండు రకాల అవసరాలను తీర్చడానికి వేసవి కాలం ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి.

వేసవిలో ఎండ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చర్మాన్ని ఎండ నుండి రక్షించడానికి, శరీరం తనలోని నీటిని చర్మానికి పంపి చెమట రూపంలో నీటిని ఆవిరి చేస్తూ, చర్మాన్ని చల్లబరుస్తూ ఉంటుంది. చర్మానికి చెమట రూపంలో వచ్చిన నీటి ద్వారా చల్లదనం ఏర్పడుతూ ఉంటుంది. వేసవిలో శరీరం ఎండ నుండి చర్మాన్ని కాపాడటానికి ప్రతిరోజూ సుమారు 1.5 లీటర్లు - 2 లీటర్లు చెమట పడుతూ ఉంటుంది. శరీరంలో నీటి నిష్పత్తి తక్కువగా ఉన్నప్పుడు చర్మాన్ని ఎండ నుండి కాపాడటానికి నీరు చాలక, తక్కువ నీరు చర్మానికి ప్రయాణిస్తుంది. తద్వారా తక్కువ చెమటపడుతుంది. చెమట తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ వేడికి చర్మం గురి అవుతూ ఉంటుంది. ఎండ తగిలే భాగాల్లో చర్మం మండుతూ, పగులుతూ, నల్లగా అవుతూ ఉంటుంది. వేసవికాలంలో పిల్లలకు, పెద్దలకు ఎక్కువగా శరీరం పేలిపోతుంటుంది. పేలినప్పుడు పొడరు పూస్తుంటారే తప్ప పేలే కారణాన్ని ఆపరు. నీరు తక్కువగా త్రాగే వారికే చర్మం పేలిపోతుంది. శరీరానికి ఎక్కువగా మంచినీరును అందిస్తూ సబ్బులు పెట్టి తోమడం మానితే పేలడం వెంటనే పోతుంది. ప్రమిదలో నూనె ఉన్నంత సేపూ మంట ఒత్తిని కాల్చలేదు. నూనె లేనప్పుడు, అయిపోతున్నప్పుడు. ఆ మంటే ఒత్తిని కాల్చి వేస్తుంది. అలాగే శరీరంలో నీరున్నంత సేపూ ఎండ చర్మాన్ని ఏమీ చేయలేదు.

**2. వ్యర్థ పదార్థాలను విసర్జించటానికి:** వేసవి కాలం వచ్చిందంటే మనందరకు గుర్తుకు వచ్చేవి వేసవి సెలవులు. వేసవి సెలవులకు పిల్లలను వినోదాలకు, విలాసాలకు తల్లిదండ్రులు తిప్పుతూ ఉంటారు. మరికొంత మంది తీర్థయాత్రల పేరిట దేశాటన చేస్తూ ఉంటారు. వేసవి సెలవులను సంతోషంగా గడపాలని అందరికీ ఉంటుంది. బయటి ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు మనం

ఎక్కువగా తృప్తిని పొందటానికి, ఎక్కువగా ఖర్చు చేసి రకరకాల ఆహార పదార్థాలను తినడానికి ఇష్టపడతాము. పైగా వేసవికాలం వేడి ఎక్కువగా ఉండి తాపం పెరగడం వలన, తాపాన్ని చల్లార్చే కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీములు, లస్సీలు, అతి చల్లని నీరు మొదలగునవి ఎక్కువగా వాడతారు. సాయంకాలం అయ్యిందంటే బజ్జీలు, పునుగులు, కట్ లెట్ లు, సమోసాలు, పానీపూరీలు ఎక్కువగా తింటూ ఉంటారు. ఇలా రకరకాల పదార్థాలను, రకరకాల హోటళ్ళలో, రకరకాల ఊళ్ళు మారుతూ తిని తిరుగుతూ ఉంటారు. మరికొంత మంది చుట్టాల ఇంటికి వెళితే రాకరాక వచ్చారని రోజుకో రకం టిఫిన్స్, రకరకాల విందుభోజనాలు పెడుతూ ఉంటారు. వేసవి కాలం వచ్చిందంటే మనందరికీ మరీ ఇష్టమైన కొత్త అవకాయలు, పచ్చళ్ళ సీజన్. అవి పెట్టిన కొత్తలో మరీ బాగుంటాయి కాబట్టి వేసవి కాలమే అందరూ మస్తుగా ఆరగిస్తుంటారు. ఈ విధంగా అందరూ వ్యర్థపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలను ఎక్కువగా తింటూ దాహానికి నీటి బదులు కూల్ డ్రింక్స్, రసాలు, ఐస్ క్రీములను వాడుతూ శరీరాన్ని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటారు. అందుచేతనే ఎక్కువ మందికి వేసవి కాలంలో విరేచనాలు, వాంతులు అయితే మరికొంత మందికి వర్షాకాలం ప్రారంభంలో తరుణ వ్యాధులు మొదలెడతాయి. జ్వరం, రొంప, దగ్గు, విరేచనాలు, వాంతులు, కడుపునొప్పి, తలనొప్పులు మొదలగు వాటిని తరుణ వ్యాధులంటారు. జూన్, జులై నెలల్లో అటు పిల్లలకు, ఇటు పెద్దలకు వైరస్ జ్వరాలు, టైఫాయిడ్ లు, తరుణ వ్యాధులు మొదలగునవి వస్తే సీజన్ మారింది గదా అందువల్ల వస్తున్నాయి అని మనం అనుకుంటూ ఉంటాము. డాక్టర్స్ కూడా అదే విధంగా అంటారు. మన అలవాట్ల వలన మనలో మారిన సీజన్ అని తెలియక అందరూ ప్రకృతి మీద, వర్షాకాలం మీద తోసేస్తూ ఉంటారు.

అలాగే చాలా మందికి శిగ్గెడ్డలు, కురుపులు, నోటిలో పూతలు, కాళ్ళ పగుళ్ళు వస్తూ ఉంటాయి. మనకు ఎందుకు అవి వస్తున్నాయో అర్థంకాక అందరమూ



వేసవి కాలం కదా వేడి చేసినందువల్ల ఇవి అన్నీ వస్తున్నాయి అనుకుంటున్నాము. మరికొంత మంది మామిడి కాయలు తిన్నందువల్లో లేదా పనస తొనలు తిన్నందువల్లో వేడి చేసి గడ్డలు వస్తున్నాయంటూ ఉంటారు. ఇవన్నీ వేడి చేసి కాదు, వ్యర్థ పదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువై ఈ రూపంలో బయటకు వస్తూ ఉన్నాయి. వేసవిలో మామూలు రోజులలోకంటే ఎక్కువగా నీరు త్రాగితే ఈ ఇబ్బందుల నుండి తేలిగ్గా బయట పడవచ్చు.

**3. మూత్రం సాఫీగా అవ్వడానికి:** వేసవిలో మనం త్రాగిన మంచినీరు మూడువంతులు చెమట రూపంలో బయటకువస్తే ఒకవంతు మూత్రం రూపంలో వస్తూ ఉంటుంది. తక్కువ మూత్రం తయారవడం చేత మూత్రం కొద్దికొద్దిగా రావడం.మంటగా రావడం, పచ్చ పచ్చగా రావడం, పోసినా పూర్తిగా ఖాళీ అయినట్లు అనిపించకపోవడం, చుక్క చుక్కలుగా రావడం మొదలగునవి చాలా మందిలో కనబడతాయి. వేసవిలోకూడా మూత్రం పచ్చగా రాకుండా తెల్లగా, ధారగా, ఎక్కువగా వచ్చేట్లు నీటిని మనం మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం బాగా త్రాగుతూ ఉంటే ఈ ఇబ్బందులు వేసవిలో ఎవరికీ రావు.

**4. విరేచనం సాఫీగా అవ్వడానికి:** వేసవిలో చాలా మందికి మలబద్ధకం ఉంటుంది. మనం త్రాగిన మంచినీరు శరీరావసరాలను తీర్చడానికి, ఎండనుండి చర్మాన్ని కాపాడటానికి ముందుగా ఎక్కువగా వెళుతూ ఉంటుంది. చెమట రూపంలో ఎక్కువ పోవడం వలన మూత్రం ద్వారా తక్కువ బయటకు వస్తుంది. ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటే విరేచనాన్ని పెంట్రికలుగా (గట్టిగా) మారకుండా చేయడానికి వెళుతుంది. అలా నీరు బాగా త్రాగిన వారికి వేసవి కాలం కూడా మెత్తగా, సాఫీగా అవుతుంది. నీరు సరిగా త్రాగనపుడు, కొద్దిగానే త్రాగినపుడు, మలం గట్టిపడి అది ప్రేగులలో జరిగేటపుడు సున్నితమైన రక్తనాళాలను పగలగొట్టుకుంటూ రావడం చేత కొందరికి విరేచనంలో రక్తం పడుతూ ఉంటుంది. మరికొంత మందిలో మూలశంక బాధలు వేసవిలో ఎక్కువ

అయితే వేడిచేసి అనుకుంటారే గాని నీరు చాలక అనుకోరు. నీరు ఎక్కువ త్రాగడమే దీనికి పరిష్కారం.

**5. వడదెబ్బ తగలకుండా ఉండటానికి:** మంచినీరు తక్కువగా త్రాగి మధ్యాహ్నం పూట ఎండలో పనిచేసుకునే వారికి, ఎండలో ఎక్కువగా తిరిగే వారికి వడదెబ్బ తగులుతూ ఉంటుంది. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల వడదెబ్బ తగిలింది అని అందరూ అనుకుంటారే కాని శరీరంలో నీరు తగ్గి అనుకోరు. నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి ఆ కొద్ది నీరు ఎండ నుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి చర్మంలోనికి వెళ్ళిపోతుంది. ఎండలో పనిచేయడం లేదా తిరగడం మొదలగునవి చేసేటప్పుడు కండరాలలో పుట్టే వేడిని చల్లార్చడానికి, ఇంకా శరీరంలో మిగతా విధులను చేయడానికి కావలసినంత నీరు చాలదు. నీరు తగ్గినప్పుడు రక్తం చిక్కబడుతుంది. రక్తంలో నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు మెదడుకు రక్త ప్రసరణ చురుగ్గా అందదు. మెదడుకణాలకు సరిగా నీరు అందనందువల్ల వేసవిలో కళ్ళు తిరగడం, తూలడం, కళ్ళు బైర్లు కమ్మడం, తలదిమ్ముగా అవడం, వడదెబ్బ తగిలి పడిపోవడం, స్పృహ తప్పడం మొదలగునవి సహజంగా ఎక్కువ మందిలో వస్తూంటాయి. (ఇలా ఎవరికన్నా వస్తే డీ హైడ్రేషన్ అనో వడదెబ్బ తగిలిందనో అంటూ ఉంటారు). ఇలా జరిగినప్పుడు ఖాళీ నీరును అందిస్తే సరిపోతుంది. నీరు చాలనందువల్ల ఇలాంటివి వస్తాయని తెలియక ఎంతో మంది వేసవి కాలం నానా యాతనలను అనుభవిస్తూ ఉంటారు. మనిషి వేసవి కాలంలో త్రాగవలసినంత నీటిని, త్రాగ వలసిన సమయంలో త్రాగితే వేసవి కాలం అందరికీ వెన్నెల్లా ఉంటుందే తప్ప వేడిగా ఉండదు.

# 14. వేసవిలో నీరు ఎలా త్రాగాలి

- నీటికి నీరే సాటి - తీరదు దాహం రసాల తోటి
- అంచెలంచెలుగా నీరు తాగు - అలసి పోకుండా ముందుకు సాగు

వేసవి కాలంలో అందరికీ ఎక్కువగా దాహం వేస్తుంటుంది. వేసవిలో దాహం యొక్క ఉద్దేశ్యం వేరుగా ఉంటుంది. శరీరంలో ఉన్న నీరు చెమట రూపంలో బయటకు ఎక్కువగా పోతూ ఉంటుంది కాబట్టి ఆ రూపంలో తరిగిన నీటిని తిరిగి అందివ్వమని దాని అర్థం. అలా అందిస్తే శరీరంలోని నీటి నిష్పత్తి రక్తంలో, కణాలలో, కణాల బయట ఎప్పుడూ తగ్గకుండా కాపాడుకుంటుంది. మనం త్రాగిన నీరు వెంటనే రక్తం లోనికి వెళ్లి ఈ అవసరాలను తీర్చగలిగితే వేసవిలో శరీరం దెబ్బతినదు. మనం త్రాగిన నీరు రక్తంలోనికి వెళ్ళకుండా పొట్టలోనే రెండు మూడు గంటలు ఉండిపోతే ఆ నీటి వలన శరీరానికి లాభం ఉండదు. దాని వలన దాహం తీరదు. ఏ ఇబ్బందులు రాకుండా ఆగవు.

మనం త్రాగే మంచినీరు త్వరగా రక్తంలోనికి వెళ్లి దాహం లేదా శరీరావసరాలు తీరాలంటే మనం పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే నీటిని త్రాగాలి. ఇలా త్రాగితే పొట్టలోనికి వెళ్ళిన నీరు, 15-20 నిమిషాలలో రక్తం లోనికి వెళుతుంది. అలా రక్తంలోని నీరు మెల్లగా కణాలకు చేరి వాటి అవసరాలను తీర్చుతుంది. అలాగే చర్మానికి కూడా వెంటనే అందుతుంది. అదే మీరు నీటిని పొట్టలో ఏదైనా ఆహారం ఉన్నప్పుడు త్రాగితే ఆ నీరు ఆహారం అరిగే వరకూ పొట్టలోనే ఉంటుంది. ఆహారంతో పాటు అంటే సుమారు రెండు మూడు గంటల పాటు ఈ నీరు శరీర అవసరాలు తీర్చడానికి వెళ్ళదు. ఇలా నీరు త్రాగితే ఎండాకాలం వచ్చే ఇబ్బందులు మామూలుగానే వస్తాయి. ఉదాహరణకు మనకు దాహం వేసినప్పుడు భూమిలో ఉన్న నీరు దాహాన్ని తీర్చలేదు. భూమిని త్రవ్వి దాహాన్ని

తీర్చుకోవడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఆ రకమైన నీటివలన లాభం లేనట్లే ఆహారంతో త్రాగిన నీటి వల్ల కూడా వేసవి కాలం ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు. వేసవిని హాయిగా గడపాలంటే ఇప్పుడు చెప్పబోయే విధంగా నీటిని త్రాగితే మంచిది.

### నీటిని త్రాగే విధానం:

1. ఉదయం నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి టిఫిన్ తినే లోపు 2.5 - 3 లీటర్ల నీటిని త్రాగడం ముఖ్యం. ఏ కాలమైనా ఈ రకంగా త్రాగిన నీరు శరీరాన్ని శుద్ధిచేయడానికి తప్పనిసరి.
2. టిఫిన్ తిన్న రెండు గంటల తరువాత అర లీటరు నీరు త్రాగాలి.
3. ఇంకో అరగంట గడిచాక ఇంకో అరలీటరు నీరు త్రాగాలి.
4. ఇలా భోజనానికి అరగంట ముందు వరకు అంచెలంచెలుగా ఎక్కువ సార్లు ఎక్కువ నీటిని త్రాగాలి. ఇలా త్రాగితే సుమారు. 1.5 - 2 లీటర్ల వరకు అవుతాయి. ఇలా త్రాగిన నీరు ఉదయం 11 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 3 గంటల వరకు (శీతాకాలం, చలికాలంలో) శరీరాన్ని ఎండ నుండి కాపాడుతూ మూత్రం ప్రిగా వచ్చేట్లు చేస్తుంది. అదే మామూలుగా అయితే టిఫిన్ తిన్న రెండు గంటలనుండి, భోజనానికి అరగంట ముందు వరకు 1 లీటరు, ఒకటి లేదా రెండు దఫాలుగా త్రాగుతాము. ఇలా 11 గం.ల నుండి 3 గంటల వరకు బాగా ఎండలో పనిచేస్తూ ఉన్నా లేదా తిరుగుతూ ఉన్నా ఇంకా ఎక్కువ నీరు కూడా త్రాగవచ్చు.
5. మధ్యాహ్నం భోజనం అయిన రెండు గంటల నుండి మరలా నీటిని పైన త్రాగిన విధముగానే అరగంటకు అరలీటరు చొప్పున అంచెలంచెలుగా ఎక్కువ సార్లు (3-4 సార్లు) - అంటే 2 లీటర్ల నీటిని త్రాగితే అవి సాయంకాలం 6.30 -

7 గంటల వరకు శరీరాన్ని లోపల బయట కూడా ఎండకు ఇబ్బంది రాకుండా కాపాడగలదు.

6. రాత్రి భోజనం అయిన రెండు గంటల నుండి చలి, వర్షాకాలాల్లో ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే రాత్రికి మూత్రం ఇబ్బంది వచ్చి నిద్ర లేవవలసి వస్తుందని అరగ్లాసు మాత్రమే త్రాగమని చెబుతాము. వేసవికాలంలో అయితే ఈ సమయంలో ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగితే శరీరానికి మంచిది. మూత్రం రాదు. నిద్రకు ఆటంకం ఉండదు.

7. ఈ విధముగా నీరు త్రాగవలసిన సమయంలో నీళ్ళ బదులు, పళ్ళ రసాలు గాని, మజ్జిగ గాని, కూల్ డ్రింక్స్ గాని అందిస్తే - అందులో ఉన్న నీరు, ఆ రసాలు జీర్ణం అయ్యే వరకు మన ఉపయోగానికి రాదు. అవి త్రాగడం వలన ఎండ నుండి మన శరీరాన్ని వెంటనే కాపాడలేము.

ఎండాకాలం శరీరాన్ని ఎండ నుండి రక్షించడానికి నీటికి నీరే సాటి తప్ప మరి ఏ ఇతర రసాలుగానీ, మజ్జిగ గానీ కొబ్బరి నీళ్ళు గాని సాటిరావు. మిగతాకాలాల్లో లేదా ఎండలో తిరిగినపుడు నీళ్ళ బదులు మధ్యాహ్నం శరీరావసరాలను తీర్చడానికి వేరేవి ఏమి వాడినా అంత నష్టముండదు కాని, వేసవికాలం మాత్రం నీరే అందిస్తే అన్ని విధాలా లాభం ఉంటుందని గ్రహించి, అలా త్రాగి శరీరాన్ని ఇబ్బందుల పాలు చేయకుండా ఉంచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

# 15. నీటితో చికిత్సలు

- నేడు తెలుసుకో నీటి ధర్మాలు - రేపు చేసుకో నీటి చికిత్సలు
- తడిసిందా చన్నీటితో చర్మం - తెస్తుంది వేడి నీకు రక్తం
- భోజనం తరువాత చేయకు స్నానం - జీర్ణక్రియను చేయకు భంగం
- మడికట్టు, కాదు మూఢాచారం - తడిబట్ట చేయు ఉపకారం
- వేడినీటిపై వడ్డు మక్కువ - చన్నీటికే విలువ ఎక్కువ
- తగ్గిందా చర్మానికి రక్త ప్రసరణ - చేసుకో నీటితో నివారణ
- చల్లని నీటితో పాదస్నానం - పెరుగుతుంది పొట్ట ప్రేగుల పనితనం
- పాదాల తిమ్మిరికి పాద స్నానాలు - పొట్టలో బాధలకు తొట్టి స్నానాలు
- కడుపులో నొప్పని ఎందుకురా ఏడ్వడం - పెడతా, రా బాబూ! వేడి నీటి కాపడం
- నొప్పులకు వడ్డు టాబ్లెట్లు - గొప్పగా పనిచేస్తాయి మన తడికట్లు
- నీటి ఆవిరితో కారుతుంది చెమట - నీరు త్రాగాలి రాకుండా అలసట
- నియమంగా ఒంటికి ఆవిరిపట్టు - నీలోని మలినాలను బయటకు నెట్టు
- ఆవిరి పడితే శరీరంలో మంచి మార్పు - బయటకు పోతుంది నిలువ ఉన్న ఉప్పు
- వేడి నీటి ముఖస్నానం చేయుడు - రొంప, కఫాలకు అది విరుగుడు
- నీటితో శరీరానికి చికిత్సలు - ప్రకృతి అందించిన చిరుకానుకలు

మనం ఇప్పటివరకు నీటిని లోపలకు తీసుకుంటే వచ్చే లాభాన్ని తెలుసుకున్నట్లే నీటిని పైకి ఉపయోగించుకుంటూ ఎలాంటి ఫలితాలను పొందవచ్చో తెలుసుకుందాము. నిత్య జీవితంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక ఇబ్బంది మన ఇంటిలో ఎవరికో వస్తూ ఉంటుంది. ఖర్చులేని నీటితో శరీరానికి పైకి చేసే

వైద్యం ద్వారా వచ్చే లాభాలను తెలుసుకుని అవసరమైనప్పుడు ఆచరించడం మంచిది. ఇప్పుడు చెప్పబోయే నీటి చికిత్సల వలన ఉంటే లాభమే తప్ప నష్టమన్నది ఉండదు, రాదు. మీ ఇంట్లో ఉన్న వాటితో మీరు తేలిగ్గా చేసుకోతగ్గవి నేను తెలియజేసే ప్రయత్నం చేస్తాను. నీటితో చికిత్సలు రెండు రకాలు. వేడి నీటితో చేసే చికిత్సలు, చల్లని నీటితో చేసే చికిత్సలు. ఈ రెండు రకాల చికిత్సలు చేస్తూ ఉంటే ఏ ఇబ్బందులు ఎలా తగ్గుతాయి, ఎలా చేయాలి అన్నది ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము. నీటితో నిండియున్న శరీరానికి నీటితో చేసే చికిత్సలు నిజంగా గొప్పవి. ముందుగా చల్లదనానికి, వెచ్చదనానికి శరీరం ఏవిధముగా స్పందిస్తుందో తెలుసుకుందాము.

**చల్లని నీటి ధర్మం:** చర్మానికి రెండు రకాల స్వీకార గుణాలు (రిసెప్టర్స్) ఉన్నాయి. వేడిని స్వీకరించే గుణం మరియు చలిని స్వీకరించే గుణం. వేరు వేరు భాగాలలో వేడిని తెలిపేవి, చలిని తెలిపే రిసెప్టర్ లు వేరు వేరు సంఖ్యల్లో ఉంటాయి. మొత్తం మీద వేడిని స్వీకరించే వాటి కంటే చల్లదనాన్ని స్వీకరించే రిసెప్టర్లే 15 శాతం ఎక్కువగా ఉంటాయి. చర్మంలో ఉన్న ఉష్ణోగ్రతను తెలిపే కణాలు నరాల ద్వారా మెదడుకు సంకేతాలను అందిస్తాయి. చల్లదనాన్ని స్వీకరించేవి చర్మంలో అధికంగా ఉన్నమూలాన వాటి ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే కరెంటులాంటి శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ శక్తి మెదడులోని హైపోథాలమస్ కు చేరుతుంది. అక్కడ శరీర ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే భాగం ఉంటుంది. చల్లని నీటితో చర్మానికి చికిత్సలు చేసేటప్పుడు జరిగే మార్పును గమనిద్దాం. చర్మంలో ఉన్న రక్తం కారణంగా చర్మం వేడిగా ఉంటుంది. చర్మాన్ని చల్లని నీటితో తడిపినప్పుడు, చర్మంలో ఉన్న రక్తం చల్లదనానికి గురి అయ్యి కొద్దిగా చల్లబడుతుంది. చల్లదనం ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే కరెంటులాంటి శక్తి మరియు కొద్దిగా చల్లబడ్డ రక్తం రెండూ కలిసి ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించే భాగానికి చేరుకుంటాయి. ఆ చల్లదనం నుండి శరీరాన్ని కాపాడడం కొరకు మెదడులోని

భాగం నరాల వ్యవస్థను, చలిని ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధం చేస్తుంది. వెంటనే అక్కడ నుండి ఇంకా చల్లదనం చర్మానికి పెరగకుండా కాపాడడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. మనం చర్మాన్ని తడవడం ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి అరనిముషం లోపులోనే మెదడునుండి సంకేతాలు నరాల ద్వారా చర్మానికి చేరుకుంటాయి. అప్పటినుండి చల్లదనం ద్వారా చర్మం దెబ్బతినకుండా ఎదుర్కొంటుంది.

1. చల్లదనానికి చర్మం బిగుసుకొని పోయి చర్మ పరిమాణం కొద్దిగా తగ్గుతుంది.
2. చర్మంలో సిరలు, ధమనులు (అర్థరీస్ - వేన్స్) రెండూ కలిసే చోట రక్తనాళాలు మూసుకొని పోతాయి. చర్మానికి ఇంకా రక్తప్రసరణ జరుగకుండా చేయడానికి ఈ విధమైన పన్నాగం మెదడులోని భాగం చేపడుతుంది.
3. తడిచిన దగ్గర చర్మానికున్న సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు కూడా మూసుకొనిపోయి, ఆ భాగం చర్మానికి రక్తప్రసరణ జరుగకుండా ఆగిపోతుంది. రక్తప్రసరణ ఆ భాగానికి ఆగడం వలన చర్మానికున్న చల్లదనం రక్తానికి చేరదు. అప్పటినుండి మనకు చలి అనిపించదు.

మనం చన్నీటితో స్నానం చేసేటప్పుడు ముందు రెండు మూడు చెంబులు పోసుకున్నప్పుడు చలిగా ఉంటుంది. ముందు పోసుకున్న ఆ నీటి వలన చర్మంలో ఉన్న రక్తం కొద్దిగా చల్లబడటం వలన అలా అనిపిస్తుంది. నాలుగవ చెంబు పోసుకొనేటప్పటికి మెదడు నుండి ఆజ్ఞలు చర్మానికి వచ్చి చేరతాయి. పైన చెప్పుకున్న మూడు రకాల మార్పులు చర్మంలో వెంటనే జరుగుతాయి. అందువల్లనే మనకు నాలుగో, అయిదో చెంబు పోసుకునేటప్పటికి చలి అనిపించకపోవడానికి పైన చెప్పిన మూడు మార్పులే కారణం.

ముందు జరిగిన చల్లని చర్యకు ప్రతిచర్యగా ఓ రకమైన రసాయన పదార్థం శరీరంలో విడుదల అవుతుంది. ఆ రసాయన పదార్థం కారణంగా



మూసుకొనిపోయిన రక్తనాళాలు (సంకోచించినవి) మరలా వ్యాకోచించి ఎక్కువ శాతం రక్తం (మునుపటి కంటే) రక్తనాళాలలోనికి, అతి సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలలోనికి ప్రవేశించడం జరుగుతుంది. ముందు తడిపినప్పుడు చర్మానికున్న రక్తం అంతా లోపలకు వెళ్ళడం చర్య (యాక్షన్) అయితే, కొద్ది సమయం తరువాత శరీరం లోపల నుండి ఎక్కువ రక్తం చర్మానికి తిరిగి రావడాన్ని ప్రతిచర్య (రియాక్షన్) అంటారు. ఇక్కడ చర్య కంటే ప్రతిచర్య ఎక్కువగా ఉన్నది. మనం ఒక మాట అంటే ఎదుటివారు మనల్ని రెండు అంటారు. మనం ఒక దెబ్బవేస్తే ఎదుటివారు మనల్ని రెండు వేస్తారు, అదన్నమాట అసలు కథ. మనం చేసినట్లే మన శరీరం కూడా ఎక్కువ రక్తాన్ని చర్మానికి పంపిస్తున్నది. చల్లబడ్డ చర్మాన్ని వేడి చేయడానికి చేరుకున్న ఎక్కువ రక్తం అంతా ఎక్కువసేపు చర్మంలోనే ఉండిపోతుంది. అందువల్లనే మనం చన్నీటి స్నానం చేసేటప్పుడు మధ్యలో నుండి శరీరం మెల్లగా వేడెక్కడం గమనిస్తాము. స్నానం పూర్తి అయ్యాక శరీరం ఇంకా వెచ్చగా ఉన్నట్లు అనిపించడానికి చర్మానికి చేరి ఉన్న ఎక్కువ రక్తమే కారణం. మన పెద్దలు భోజనం చేసిన తరువాత స్నానం చేయకూడదని చెప్పడంలో ఉన్న అంతర్యం ఏమిటంటే మనం తిన్న భోజనాన్ని జీర్ణం చేయడానికి పొట్టకు చేరుకున్న రక్తం అంతా స్నానం వలన తిరిగి చర్మానికి చేరి ఎక్కువసేపు ఉండిపోతుంది. దానివలన జీర్ణక్రియ ఆలస్యం అవుతుందని లేదా సరిగా అవ్వదని దాని అర్థం.

నీటితో చల్లబరిస్తే ఆ భాగానికి పైన చెప్పుకున్న విధంగా రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. చర్మం ఎక్కడ చల్లబరిస్తే అక్కడే కాకుండా, ఆ ప్రక్క శరీర భాగంలో ఉన్న మిగతా అవయవాలకు కూడా రక్తప్రసరణ ఎక్కువగా జరుగుతుంది. శరీరం లోపల భాగాలయిన గుండె, కిడ్నీలు, ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, గొంతు, ప్రేగులు మొదలగునవి. ఆ చల్లని చికిత్సలు ఏ ప్రక్క చేస్తే ఆ ప్రక్క ఉన్న పై అవయవాలకు కూడా ఎక్కువ రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. చన్నీటితో చేసే చికిత్సల ద్వారా మనం శరీరంలోని ఏ భాగానికి రక్తప్రసరణ

పెంచుకోవాలన్నా అవకాశముంటుంది. శారీరకశ్రమ చేయని వారందరికీ చర్మానికి, మిగతా భాగాలకు రక్తప్రసరణ చాలా తక్కువగా జరుగుతుంటుంది. అందువల్లనే తక్కువ వయస్సులోనే ముసలితనం వచ్చినట్లు, ఏమీ పనిచేయలేనట్లు, అవయవాలు పట్టు తప్పుతున్నట్లు ఉంటాయి. మన శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు, భాగాలకు ఆహారాన్ని మోసుకొనివెళ్ళేది, మరలా చెడును వాటి నుండి తిరిగి విసర్జకావయవాలకు మోసుకొని వచ్చేది రక్తప్రసరణే (రక్తమే). రక్తంలో గాలి, నీరు ఆహారం కలిసి ప్రయాణిస్తూ ఉంటాయి. ఏ భాగానికి అయితే రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండదో ఆ భాగానికి గాలి (ప్రాణశక్తి), నీరు, ఆహారం సరిగా అందవు. పైగా రక్తప్రసరణ సరిగా లేని కారణంగా రక్తం తిరుగు ప్రయాణంలో కణాలలో ఉన్న చెడు, విసర్జక పదార్థాలను మోసుకొని వచ్చే పని కూడా సక్రమంగా జరుగదు. మనం మూడు పూటలా మంచి ఆహారాన్ని తిన్నప్పటికీ, ఆ ఆహారంలో ఉన్న పోషక పదార్థాలు రక్తంలో కలిసినప్పటికీ, రక్తప్రసరణ మందకొడిగా (సరిగా లేక) సాగేవారికి ప్రయోజనం తక్కువగా ఉంటుంది. పని చేసుకొనే వారికి తిన్నది కొద్దిగా అయినా అది కణాలకు పూర్తిగా చేరుతుంది. అందువల్లనే వారికి రోగాలు తక్కువగా వస్తుంటాయి. అమెరికా వారు మంచి పోషకాహారం తిన్నప్పటికీ ఎక్కువ రోగాలు రావడానికి కారణం సరైన వ్యాయామం లేక రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరగనందువల్లే. రక్తప్రసరణను పెంచడానికి ఏ రకమైన మందులూ లేవు, పనిచేయవు. అందువల్లనే మందులిచ్చే డాక్టర్లు కూడా నడవండి, వ్యాయామం చేయండి అని చెప్పడం. రక్తప్రసరణ లోపం కారణంగా శరీరంలో ఉన్న అవయవాల పనితనం బాగా దెబ్బతింటుంది. మనం భోజనాన్ని సరిపడా తినకపోతే ఎంత నీరసంగా ఉంటామో అలాగే లోపలి భాగాలు ఆహారం సరిగా అందక (రక్తప్రసరణ లేక) శక్తిహీనంగా ఉండి వాటి పనితనాన్ని కోల్పోతుంటాయి. ఆ కారణంగా వచ్చే రోగాలను ఏ విధంగా నివారణ చేస్తే తగ్గుతాయన్నది ఆలోచించాలి. పొట్టనిండా తినడం మందులు మింగడం వరకే మనిషి ఆలోచిస్తున్నాడు గానీ వచ్చిన రోగం పూర్తిగా పోగొట్టుకొనే ప్రయత్నం

చేయడం లేదు. మానవజాతికి రోగాల నుండి విముక్తి దొరకక పోవడానికి కారణాలు ఇవే.

మన పూర్వీకులు, ఋషులు శరీరానికి రక్షప్రసరణ దోషాలు రాకుండా చేయడానికి కొన్ని పద్ధతులను ఆచార వ్యవహారాలలో ఇమిడ్చి, వాటిని నిత్యం దైవపరంగా చేయమని చెప్పడం జరిగింది. ఈ కాలపువారికి అవన్నీ చాదస్తాాలు, మూఢనమ్మకాలుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఆ పద్ధతులను ఆచరించే వారిని వింతగా చెప్పుకొనే రోజులొచ్చాయి. శరీరానికి రక్షప్రసరణ కొరకు వారు పెట్టిన వాటిలో ముఖ్యమైనవి, మడికట్టుకొని తడిబట్టలతో వంటలు, ఉదయం బావి, కాలువ లేదా నదిలో చన్నీటితో స్నానాలు, భోజనాలకి ముందు, తరువాత కాళ్ళు కడుక్కోవడం, బయటనుండి ఇంట్లోకి వెళ్ళేటప్పుడు కాళ్ళు కడుక్కోవడం, కార్తిక ధనుర్మాసాలలో తెల్లవారుజామున కాలువ లేదా చెరువు స్నానాలు, తడి వలన కాళ్ళు చేతులు పుండ్లు పడకుండా పసుపు రాయడం, అప్పుడప్పుడు గోరింటాకు (పండగల పేరు చెప్పుకొని) పెట్టుకోవడం మొదలగునవి. ఆడవారు తలస్నానం చేసిన తరువాత మనలాగా ఫ్యాన్లకింద నుంచోకుండా గుడ్డను తలకు ముడిపెట్టుకోవడం వలన ఎక్కువ సమయం చల్లదనం తలకు, మెదడుకు అంది రక్షప్రసరణ బాగా జరిగే అవకాశం ఉండేది. అలా పెట్టుకొని పూజ దగ్గర కూర్చోవడం వలన మనస్సు ప్రశాంతంగా హాయిగా, నిలకడగా దైవారాధనకు అనుకూలంగా ఉండేది. వాటన్నింటినీ దూరం చేసుకొనే మనం ఆనాడు డాక్టర్లకూ, రోగాలకు దగ్గరవుతున్నాము. ఐదు పైసలు ఖర్చు లేకుండా ఆరోగ్యం వచ్చే విలువైన ఆరోగ్యసూత్రాలను మనిషి ఆచరించలేకపోవడం అన్నింటికంటే దురదృష్టకరమైన విషయం. ఈకాలపు పెద్దవాళ్ళకు పూర్వపు ఆచారాల విలువలు, ప్రయోజనాలు ఏమీ తెలియదనే చెప్పాలి. వారు తెలుసుకొని ఇలాంటివి పిన్నలకు చెబితే వాటి ఉపయోగం, అర్థం స్పష్టంగా నాటుతుంది. అప్పుడే సమాజంలో ఇలాంటి మంచి అలవాట్లు పోకుండా ముందు తరాలవారికి అందే విధంగా ఉంటాయి. అలాగే చన్నీటి స్నానాలు ఎక్కువగా

చేయడం వలన (రెండు మూడు సార్లు) మన పూర్వీకులకు ఇంకో మంచి ప్రయోజనం కూడా జరిగేది. అది శరీరం బరువు పెరగకపోవడం. మీకు ఈ మాట వింటే ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది. గదూ! చల్లనినీరు పోసుకొంటే బరువు తగ్గడం ఏమిటని వింతగా ఉందా? నిజమండి, అదే సృష్టి రహస్యం. శరీరంలోని రక్తం గోరువెచ్చగా ఉంటుంది. చల్లని నీరును మనం గోరువెచ్చగా చేయాలంటే కొంత కిరోసిన్ గానీ, గ్యాసుగానీ ఖర్చు అవుతుంది. అదే మనం చల్లని నీటితో తలారా స్నానం చేస్తున్నప్పుడు చల్లబడ్డ చర్మాన్నంతటిని వేడి చేయడానికి (రక్తానికున్న వేడివరకు) మనలోని శక్తి లేదా కేలరీలు ఖర్చు అవుతాయి. (గ్యాసు లాగా ఖర్చు). అంటే మనం తిన్న ఆహారం ద్వారా వచ్చిన శక్తి లేదా కేలరీలు ఈ రూపంలో కొన్ని అదనంగా ఖర్చు అవుతాయి. తద్వారా పూర్వీకులకు శక్తి కొవ్వుగా మారే అవకాశం తక్కువగా ఉండేది. అందువల్లనే కాలువల్లో, చెరువుల్లో అరగంట స్నానం చేసిన తరువాత బాగా ఆకలెక్కువ అవ్వడంలోని అసలు రహస్యం. నిలువ ఉన్న శక్తి ఆ సమయంలో అయిపోతుంది కాబట్టి మనకు వెంటనే బాగా ఆకలవుతుంది. ఎక్కువ సమయం నీళ్ళలో ఉండే పల్లెకార్లు (జాలర్లు) సన్నగా ఉంటూ, ఎక్కువ ఆహారం తినడానికి కారణం అదే. వేడి నీటి స్నానం చేస్తే రక్తం వేడికి ఆ నీటి వేడి సరిపోతుంది కాబట్టి శరీరంలోని శక్తి ఖర్చు అవ్వవలసిన అవసరం లేదు. మన పెద్దలు కుంకుడుకాయలతో తలస్నానం చేసే రోజు తప్ప మిగతా అన్నిరోజులలో కూడా చల్లని నీటినే చేయడం జరిగేది. ఈ రోజుల్లో చల్లని నీరు పడదనే వారు నూటికి 80 మంది ఉంటున్నారు. అది సరైన మాట కాదు. చల్లని నీటికి దూరం అవ్వడమంటే ప్రకృతికి దూరం అయినట్లే. చల్లని నీటికి శరీరాన్ని అలవాటు చేసి, నీటితో చికిత్సల ద్వారా శరీర రక్షప్రసరణ, మంచి ఆరోగ్యము వచ్చే విధంగా తెలియజేసేవే ప్రకృతి వైద్యంలోని చికిత్సలు.

**వేడి నీటి ధర్మం:** చల్లని నీటి ద్వారా శరీరం ఒక రకంగా స్పందిస్తే, వేడినీటికి శరీరం వేరే విధంగా స్పందిస్తుంది. చలికి సంకోచించుకొనే గుణం ఉంటే, వేడికి

వ్యాకోచించుకొనే గుణం ఉంటుంది. చర్మాన్ని చల్లబరిస్తే ముందు సంకోచించుకొని తరువాత వ్యాకోచించుకొంటుంది అని ఇంతకు ముందు తెలుసుకొన్నాం. ఇప్పుడు వేడి పెడితే చర్మం ఏమవుతుందో చూద్దాం. చర్మానికి వేడి తగిలిన వెంటనే ఆ చర్మభాగంలోని సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు ముందు వ్యాకోచిస్తాయి. దాని కారణంగా లోపల రక్తనాళాలలో నుండి సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలలోనికి ఎక్కువ రక్తం ప్రవేశిస్తుంది. అందువల్లనే కొద్దిగా కాలినప్పుడు గానీ, వేడినీరు గానీ వేడికూరలు గానీ మీదపడ్డప్పుడు ఆ భాగంలో చర్మం ఎర్రగా కావడం మనం గమనిస్తూ ఉంటాము. పైన చెప్పుకున్న మార్పు అప్పుడు జరుగుతుంది. మనం వేడి ఏ ప్రక్కన పెడితే ఆ ప్రక్కకు సంబంధించిన లోపలి అవయవాలలో కూడా రక్తప్రసరణలో మార్పులు రావడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ సమయం రక్తం ఆ విధంగా వేడి పెట్టిన భాగానికే రావడం జరుగుతుంది. రక్తం ఈ విధంగా రావడాన్ని చర్మ (యాక్షన్) అంటారు. వేడి మనం పెట్టినంతసేపు రక్తనాళాలు వ్యాకోచించుకొనే ఉంటాయి. వచ్చిన రక్తం వెనక్కు వెళ్ళదు కాబట్టి మనకు వేడిపెట్టిన దగ్గర చెమట రావడం ప్రారంభమవుతుంది. సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలలోనికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ప్రవేశించడం వలన చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. చర్మానికి వచ్చిన రక్తం వెనక్కు వెళ్ళదు కాబట్టి వేడినీటికి ప్రతిచర్మ (రియాక్షన్) ఉండదు. అదే చల్లని నీటికయితే చర్మ, ప్రతిచర్మ రెండూ ఉంటాయి. అందువల్లనే వేడినీటికి ఉపయోగం తక్కువ ఉంటుంది. దీనివలన ఎప్పుడు వేడినీటితో చికిత్సలు చేసినా తరువాత ఆ భాగాన్ని చన్నీటితో మరలా చికిత్స చేసి గానీ ఆపకూడదు. ఎందువలనంటే వేడికి వ్యాకోచించిన రక్తనాళాలు, కండరాలు తిరిగి సంకోచించుకోవాలంటే చల్లని నీటిని ఆ భాగానికి ఉపయోగించాలి. అప్పుడు చల్లదనానికి ఆ భాగం సంకోచించుకొని, మామూలు రక్తప్రసరణకు అవకాశం కలుగుతుంది. చల్లని నీటికి జరిగినట్లు వేడినీటికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగదు. అందువల్లనే వేడినీటి స్నానం అయ్యిన తరువాత మనకు చలి అనిపిస్తుంది. వేడినీటి స్నానం చేసేవారికి చర్మం పొడిగా, ఎండిపోయినట్లు తెల్లగా అనిపిస్తుంది. వేడినీటిని

వాడినప్పటికీ కొద్దిసేపు చేయగానే మరలా చల్లని నీటితో చేయడం ప్రారంభించి, చల్లని నీటితోనే స్నానం ఆపితే దానివలన నష్టం ఉండదు. స్నానం ఈ విధంగా చేయాలంటే మనస్సు ఒప్పుకోదు. వేడినీటిని నాలుగు చెంబులు పోసుకొని తరువాత చల్లని నీరు వాడాలంటే మరీ చలిగా అనిపిస్తుంది. అలా చేయలేము కాబట్టి వేడినీటికి ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిదని మాత్రం మరువకండి.

**1. చల్లని నీటితో పాదస్నానం:** వెడల్పాటి బేసిన్ లో లేదా తొట్టిలో చల్లని నీటిని పోయాలి. మనం కుర్చీలో కూర్చొని రెండు పాదాలను గిలకల వరకు అందులో ముంచి యుంచాలి. ఆ విధంగా చల్లని నీటిలో 12 నుండి 15 నిమిషాల వరకూ కాళ్ళను ఉంచాలి. మధ్య మధ్యలో ఎప్పుడన్నా కాళ్ళతో నీటిని కదుపుతూ ఉండాలి. ఆ పైము అయిన తరువాత కాళ్ళను తీసి పది నిమిషాల అటూ ఇటూ నడవడమో లేదా పొడిగుడ్డ పెట్టి వేడి వచ్చేవరకూ పాదాలను రుద్దడం మంచిది. రక్తప్రసరణను మళ్ళీ వెనుకకు పంపించడం కొరకు అలా చేయాలి. అంతకంటే ఎక్కువ సమయం నీటిలో ఉంచరాదు. ఈ చల్లని నీటి పాదస్నానం వలన తలలో, ఛాతీలో రక్తపు ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. పొట్టకు, ఊపిరితిత్తులకు ఉపయోగంతో పాటు కాళ్ళలో అలసత్వాన్ని తగ్గించడానికి, కాళ్ళ పీకులు అరికట్టడం, ప్రేగుల యొక్క పనితనాన్ని మెరుగుచేయడానికి పనికివస్తుంది. అలాగే కాళ్ళు తిమ్మిర్లు ఎక్కేవారికి, స్పర్శ తెలియని వారికిది ప్రయోజనకారి.

**2. వేడినీటితో పాదస్నానం:** వెడల్పాటి బేసిన్ లో గోరువెచ్చటి నీటిని పోసి అందులో రెండు పాదాలను ముంచాలి. మాడుమీద కొద్దిగా తడపటం గానీ, తడిగుడ్డగానీ వేయాలి. నాలుగు నిమిషాల గడిచిన తరువాత నీటి వేడిని మనం భరించగలిగినంత వరకూ పెంచుకోవచ్చు. ఆ విధంగా ఒకటి రెండుసార్లు వేడినీటిని కలుపుకొంటూ 10 నుండి 15 నిమిషాల వరకూ పాదాలను బేసిన్ లో ఉంచాలి. పాదాలను తీసి వేసిన తరువాత బేసిన్ లో చల్లని నీరు పోసి రెండు

నిముషాల సేపు అందులో ఉంచడం చేయాలి. లేదా 4-5 చెంబులు చల్లని నీటితో కాళ్ళను కడుక్కోవాలి. వేడి నీటి పాదస్నానం వలన గుండె బరువుగా ఉన్నవారికి, గుండె నొప్పిగా ఉన్నవారికి ఉపయోగం కలుగుతుంది. రొంపలు ఉన్న వారికి, గొంతు రొంప ఉన్న వారికి సహకరిస్తుంది. కాళ్ళ నెప్పులను తగ్గించడం కొరకు బాగా పనికి వస్తుంది. నిద్ర సరిగా పట్టని వారికి ఈ పాదస్నానం చేసి పడుకొంటే చక్కటి నిద్రపడుతుంది.

**3. వేడినీటి, చన్నీటి పాదస్నానాలు:** రెండు బేసిన్లు ప్రక్క ప్రక్కనే పెట్టాలి. ఒక దానిలో వేడి నీరు, రెండవ దానిలో చల్లని నీరు పోయాలి. తలమీద తడిగుడ్డ పెట్టుకొని ముందు ఐదు నిముషాలు వేడినీటిలో ముంచి యుంచాలి. తరువాత పాదాలను వేడినీటి నుండి తీసి ఒక నిముషము చల్లని బేసిన్ లో ముంచి యుంచాలి. తరువాత మరలా ఐదు నిముషాలు వేడినీటిలో ఉంచి, ఒక నిముషం చల్లని నీటిలో ముంచాలి. ఈ విధంగా ఇంకొకసారి చేయాలి. ఈ విధంగా మార్చి మార్చి చేసే స్నానాల వలన కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. వేడినీటిలో పెట్టిన వెంటనే కాళ్ళలోని రక్తం అంతా పాదాలకు చేరుకుంటుంది. చన్నీటిలో ముంచడం వలన పాదాలలోని రక్తం అంతా తిరిగి కాళ్ళపైకి వెళుతుంది. ఈ విధంగా పైకి క్రిందకు రక్తప్రసరణ బాగా జరగడం వలన మూసుకొని పోయిన రక్తనాళాలు తిరిగి బాగయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. బాగా తిమ్మిర్లు, మడమల నెప్పులు ఉన్నవారికి చాలా బాగా గుణాన్ని ఇవ్వగలదు. అలాగే ఎప్పుడూ కాళ్ళు చల్లబడే వారు అంటే కాళ్ళు చల్లగా ఉండేవారికి ఇది చేస్తే పాదాలు వేడిగా అవుతాయి. రక్తపు ఒత్తిడి ఎక్కువ అయ్యి వచ్చే తలనెప్పులు, నరాలకు సంబంధించి వచ్చే తలనొప్పులు దీనిద్వారా తగ్గుముఖం పడతాయి. శరీరం అలసటగా ఉన్నప్పుడు దానిని తొలగించడానికి, నిద్రపట్టడానికి, కాళ్ళకు నీరు పట్టినప్పుడు నీరు తగ్గడానికి ఈ విధానం బాగా పనికి వస్తుంది.

**4. చేతికి చికిత్సలు:** గిన్నెలో చల్లని నీరు పోసి ఎడమ చేతిని గుత్తివరకూ అందులో ముంచి 10 నుండి 15 నిమిషాల వరకూ ఉంచితే గుండెకు రక్తప్రసరణ బాగా పెరుగుతుంది. గుండెకు రక్తాన్ని అందించే కరోనరీ ఆర్టరీలు ప్రభావితం అయ్యి ఎక్కువ రక్తప్రసరణ గుండెకు అందించి గుండె నెప్పులు రాకుండా కాపాడగలదు. అదే కుడిచేతిని వేడినీటితో కాపడం గానీ, వేడినీటిలో గానీ ముంచడం చేస్తే నుదిటి మీద వేడెక్కడం, చర్మం వేడెక్కడం జరుగుతుంది.

**5. కాపడాలు (వేడి పెట్టడం):** ఏ భాగంలో నొప్పియున్నా లేదా ఏ భాగంలో రక్తప్రసరణ పెంచుకోవాలన్నా ఈ కాపడాలు ఉపయోగిస్తాయి. ఏ భాగం దగ్గరైతే మనం కాపడం పెట్టుకోవాలనుకుంటామో, ముందు ఆ భాగానికి కొద్దిగా నువ్వుల నూనెను మర్దనా చేసుకోవాలి. ఆ విధంగా మర్దన 10 నిమిషాలు చేయడం మంచిది. మనం పెట్టే వేడి వలన దెబ్బతినకుండా ఉండడానికి నూనెను రాయాలంటున్నాము, తరువాత మరిగించిన నీళ్ళను గిన్నెలోనికి తీసుకొని, గుడ్డని ఆ నీటిలో ముంచి ఆ నీటిని పిండివేసి, ఆ గుడ్డయొక్క వేడిని మనం అనుకున్నచోట పెట్టుకోవాలి. వేడి నీటి బ్యాగ్ లు ఉన్నా, అందులో వేడి నీటిని పోసుకొని కాపడం పెట్టవచ్చు. కాపడాన్ని ఎక్కువ వేడితో పెట్టినప్పుడు 10 నిమిషాలు మించి పెట్టరాదు. అదే గోరువెచ్చని నీటితో అయితే 15-20 నిమిషాల వరకూ పెట్టవచ్చు. కాపడం పెట్టేటప్పుడు మన మనస్సు కాపడం పెట్టుకొనే భాగం మీదే లగ్నం చేయాలి. కొద్ది కొద్దిగా తగ్గుతున్నట్లు ఊహించాలి. కండరాలలో, జాయింట్లలో నొప్పి ఉన్నప్పుడు వేడిపెట్టడం వలన ఆ భాగాలు వేడికి ప్రభావితం అయ్యి బిగపట్టడం, నొప్పి బాగా తగ్గుతాయి. గోరువెచ్చని నీటితో ఎక్కువసేపు కాపడం పెట్టడం వలన కండరాల నొప్పులు బాగా సర్దుకొని కండరాలకు మత్తు కలుగుతుంది. పొట్టలో నొప్పి, పొట్టలో గ్యాసు, ప్రేగులు మెలితిప్పడం ఉన్నప్పుడు వేడినీటి కాపడం పొట్టమీద చేసి లోపలకు వేడినీరును త్రాగితే అవి సర్దుకుంటాయి. పొట్ట మీద వేడిపెట్టడం ద్వారా



ప్రేగులలోని కదలికలు తగ్గుతాయి. ప్రేగులలోని జీర్ణాదిరసాలను (గ్యాస్ట్రిక్ జ్యూసెస్) వేడికాపడం తగ్గిస్తుంది. పొట్టలో లివరు భాగం మీద వేడికాపడాలు పెట్టడం ద్వారా లివరుకు రక్తప్రసరణ పెరిగి లివరు యొక్క పనితీరు మెరుగువుతుంది. కీళ్ళలో, మోకాళ్ళలో నెప్పులున్న వారు వేడి పెట్టడం వలన ముందు కొద్ది ఉపశమనం ఉంటుంది. 10 నిమిషాలు మించి వేడి పెట్టరాదు. మనం పెట్టే వేడి కీళ్ళలోనికి ఎక్కువ వెళ్ళలేదు. ఈ వేడి కారణంగా కీళ్ళలోని వేడి తగ్గే (ఇన్ ట్రా ఆర్టిక్యులర్ టెంపరేచర్) అవకాశముంటుంది. తరువాత వెంటనే కాళ్ళకు చల్లటి తడిగుడ్డలు చుట్టాలి. దీనిద్వారా కీళ్ళలో వేడి బాగా ఉత్పన్నమవుతుంది. ఏ భాగంలో వేడినీటి కాపడాన్ని పెట్టినప్పటికీ, ఆ భాగానికి తరువాత చల్లని నీటితో గుడ్డలు వేయాలి. ఆ చల్లని గుడ్డను 10-15 నిమిషాల వరకు ఉంచవచ్చు. మనస్సును పట్టేవేసిన ప్రాంతంలో ఉంచి, అక్కడ జరిగే మార్పులను గమనిస్తూ రక్తప్రసరణ బాగా జరిగే విధంగా ఆలోచించాలి.

**6. తడికట్లు:** నెప్పులున్న వారు ముందు కాపడం పెట్టిన తరువాత ఆ భాగానికి ఈ తడికట్లు వేయాలి. మెత్తని కాటను గుడ్డను చల్లని నీటితో తడిపి ఆ భాగాన్ని ఈ గుడ్డపెట్టి లేదా చుట్టి, పైన ఇంకొక నీటిని పీల్చుకోని పొడిగుడ్డను చుట్టివేయాలి. ఆ తడికట్టుమీద గాలి ఆడకుండా పొడిగుడ్డను చుట్టివేయాలి. దీనిద్వారా ఆ భాగానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు పొట్టకు కాపడం లేకుండా తడికట్టువేస్తే వెంటనే చెమట పట్టే అవకాశం ఉంటుంది. చలితగ్గే అవకాశముంటుంది. నొప్పులు లేకుండా కేవలం రక్తప్రసరణను పెంచడానికైతే ఆ భాగానికి తడిగుడ్డ వేయడం వలన ఉపయోగం ఉంటుంది. ఈ విధంగా ఏ భాగానికి తడికట్లు వేస్తే ఆ భాగానికి వెంటనే రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. 15-20 నిమిషాల వరకూ ఉంచవచ్చు.

**7. తొట్టి స్నానాలు:** ఇందులో మూడు, నాలుగు రకాల తొట్టి స్నానాలు ఉన్నాయి. వేడినీటిని, చల్లని నీటిని కూడా తొట్టిస్నానానికి వాడతారు.

గుండ్రని తొట్టిలో చల్లని నీరును పోసి అందులో కాళ్ళు బయటపెట్టి కూర్చోవాలి. తొడల దగ్గర నుండి బొడ్డుభాగం వరకూ నీటిలో మునిగియుండాలి. బొడ్డు పై భాగం, తొడల క్రింద భాగం నీటితో తడవకూడదు. శరీరంలోని ఎక్కువ భాగం రక్తం మనం తొట్టిలో తడిపిన భాగానికి చేరుకుంటుంది. తొట్టిస్నానం ద్వారా ఎక్కువశాతం రక్తాన్ని పెద్దప్రేగులకు, గర్భాశయానికి, పొత్తికడుపుకు పంపే అవకాశం కలుగుతుంది. తొట్టిస్నానం 15-20 నిమిషాల వరకు చేయవచ్చు. తొట్టిస్నానం చేసేటప్పుడు పొత్తికడుపు మీద చేతిని పెట్టి రుద్దుతూ ఉండాలి. దీనిద్వారా రక్తప్రసరణ ఆ భాగాలకు చేరే అవకాశం ఉంటుంది. రోగియొక్క పరిస్థితిని, రోగాన్ని బట్టి తొట్టిస్నానం చేయించే విధానం ఆధారపడి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఈ తొట్టిస్నానాలు చాలా ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. అన్ని రకాల దీర్ఘరోగాలను నివారించడానికి ఇవి అవసరం. అలాగే పక్షవాతము, సమస్తమైన నాడీవ్యాధులు, గర్భకోశ వ్యాధులు, బహిష్టుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, కిడ్నీలకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మూలశంక (మొలలు), దాంపత్య జీవితానికి సంబంధించిన లోపాలు, గ్యాసు, మలబద్ధకం, జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, కఫాన్ని తగ్గించడం కొరకు మొదలగు అన్ని వ్యాధులకు ఈ తొట్టిస్నానం విధానం అద్భుతంగా పనిచేయగలదు. ప్రతి ఇంటిలో ఒక తొట్టి తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అంత ముఖ్యమైనది.

**8. నీటి ఆవిరి:** చెమట పట్టేవారికి ప్రతి రోజూ చెమటలో వ్యర్థపదార్థాలు బయటకుపోతూ ఉంటాయి. చెమట పట్టకుండా చర్మంలో చెడు పదార్థాలు మిగిలిపోయే వారికి నీటి ఆవిరి ద్వారా పోగొట్టవచ్చు. చర్మంలోని వ్యర్థపదార్థాలను, ఉప్పును పూర్తిగా బయటకు పోయేటట్లు చేయడానికి ఈ నీటి ఆవిరి విధానం బాగా పనికి వస్తుంది. వారానికి, పది రోజులకు ఒకసారి మామూలు రోజులలో కూడా పట్టుకోవచ్చు. ఆవిరి పట్టే విధానం తెలుసుకుందాం.

ఆవిరిపట్టే ముందు శరీరం అంతటకు నూనె మర్దనా (నువ్వుల నూనె) బాగా చేయించుకోవచ్చు. అవకాశం లేని వారు వారే చేతులతో నూనెను రాసుకోవడం మంచిది. మనం పెట్టే వేడినీటి ఆవిరికి చర్మం దెబ్బ తినకుండా ఈ నూనె సహకరించగలదు. అదీగాక నూనె మర్దన చేయడం ద్వారా చర్మానికి రక్తప్రసరణ బాగా పెరుగుతుంది. మర్దన ద్వారా చర్మంలోని సూక్ష్మమైన రంధ్రాలు తెరుచుకొనే అవకాశం కలుగుతుంది. అందువలన చెమటలో ఎక్కువ వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు పోయే అవకాశం కలుగుతుంది. ఆవిరి పట్టే ముందు నూనె మర్దన ముఖ్యం. ఆవిరి పట్టుకొనే ముందు రెండు గ్లాసుల మంచినీరు తప్పనిసరిగా త్రాగాలి. మన శరీరంలోని ఎక్కువ నీరు చెమటరూపంలో బయటకు పోవడం కారణంగా శరీరానికి నీరసం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది (నీరు తగ్గి). ముందే రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగడం వలన మనలో నుండి బయటకు వచ్చే చెమట స్థానంలో మనం త్రాగే నీరు చేరి మనకు ఇబ్బంది రాకుండా చేస్తుంది. ఆవిరి పట్టే ముందు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలలో మొదటిది నీరు త్రాగడం అయితే, రెండవది మాడుమీద తడపడం, తడిగుడ్డ పెట్టుకోవడం చాలా ముఖ్యమైనది. దీనివలన తలకు, మెదడుకు రక్తప్రసరణ తగ్గకుండా ఉంటుంది. తడిపిన దగ్గరకు రక్తం వెళ్ళుతుంది కాబట్టి తలకు కావలసిన రక్తం అందిన తరువాతే మిగతా రక్తం అంతా చర్మానికి చేరుకుంటుంది. తల తడపకపోతే మెదడుకు వెళ్ళవలసిన రక్తం కూడా చర్మానికి వచ్చి తల డిమ్ గా అవ్వడమో లేదా కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడమో లేదా బాగా నీరసం రావడమో జరగవచ్చు.

ప్రకృతి ఆశ్రమాలలో అయితే ఆవిరి పట్టడానికి ఒక పెట్టె ఉంటుంది. అందులో కూర్చోని పట్టుకోవచ్చు. మన ఇంట్లో కూడా ఆవిరి పట్టుకొనే విధానం ఉంది. మనం ఒంటికి నూనె రాసుకొనేటప్పుడే పొయ్యిమీద పెద్ద నీళ్ళ బిందె లేదా కాగులో నీటిని సగం వరకూ పోసి మూతను గట్టిగా పెట్టి మరిగించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ బిందె అడుగు బాగా వెడల్పు ఉండి, పైన మూతి చిన్నదిగా

ఉన్నదైతే ఆవిరి పట్టుకోవడానికి తేలికగా ఉంటుంది. నీళ్ళు బాగా బుడగలు వచ్చే వరకూ మరగనివ్వాలి. మరిగేటప్పుడు నీటి మోత వినబడాలి. అలాగే కరెంటు రైసు కుక్కర్ ఉన్నవారైతే దానితో పట్టుకోవచ్చు. అందులో నీరు నాలుగోవంతు పోసి బాగా మరగనివ్వాలి. బాత్ రూమ్ లో ఒక స్టూలు వేసుకోవాలి. అలాగే (డబుల్ కాట్ బెడ్ షీట్) రెండు మంచాలకు సరిపడే పెద్ద రగ్గులాంటి లావు దుప్పటిని దగ్గర పెట్టుకోవాలి. మరగించిన నీటి బిందెను పొయ్యిమీద నుండి దింపి మూతతో బాత్ రూమ్ లో పెట్టుకోవాలి. ఆవిరి పట్టే ముందు బట్టలను పూర్తిగా తీసివేసి, స్టూలుమీద ముందుకు జరిగి కూర్చోని, కాళ్ళను వెడల్పుగా పెట్టి, కాళ్ళ మధ్యలో బిందెను నేలమీద మూతతో పాటే ఉంచి పెట్టుకోవాలి. నీళ్ళు త్రాగి, తల తడుపుకొని, ఆ విధంగా కూర్చుని దుప్పటిని పూర్తిగా కప్పుకోవాలి. దుప్పటిలో మనం, స్టూలు, బిందె పూర్తిగా గాలి ఆడకుండా (వెలుతురు రాకుండా) కప్పివేయబడి ఉండాలి. అప్పుడు బిందెపై మూతను ముందు ఒక పావు వంతు మాత్రమే (కొద్దిగా) ప్రక్కకు జరపాలి. ఐదు నిమిషాలు గడిచిన తరువాత ఇంకొద్దిగా జరుపుకోవాలి. మూడవసారి పూర్తిగా మూతను తీయవచ్చు. లేదా నాలుగవసారి మూతను పూర్తిగా తీయవచ్చును. ఆఖరుకు (పూర్తిగా మూత తీసిన తరువాత) గరిటె దగ్గరగా పెట్టుకొని దానితో నీటిలో కదిపితే ఇంకా బాగా ఆవిరి వస్తుంది. పది నుండి ఇరవై నిమిషాల సమయం లోపులో బిందెలోని ఆవిరి పూర్తిగా అవ్వడం, మనకు బాగా చెమట పట్టడం జరుగుతుంది. ఆవిరి పట్టుకునేటప్పుడు తల దుప్పటి లోపల ఉండటం వలన భయం అనిపించేవారు గానీ, గాలి ఆడడం లేదని ఇబ్బంది పడేవారు గానీ తలను బయటపెట్టి, మెడ వరకు దుప్పటి కప్పుకుంటే సరిపోతుంది. అదే రైస్ కుక్కరుతో పట్టుకొనే వారు అయితే బిందె స్థానంలో అది పెట్టి, కరెంటుతో నీరు మరుగుతుండగానే మనం ఆవిరి పట్టుకుంటూ ఉండాలి. 10-15 నిమిషాలు గడిచిన తరువాత కరెంటు కట్టివేస్తే సరిపోతుంది. ఆవిరి పట్టుకోవడం పూర్తి అయిన తరువాత దుప్పటిని తీసివేసి, శరీరాన్ని గాలికి

5-6 నిమిషాలు చెమట ఇంక నివ్వాలి. తరువాత చల్లని నీటితో తలకు స్నానం చేయాలి. ఎక్కువ నీరు పోసుకోవడం మంచిది.

ప్రకృతి ఆశ్రమంలో పట్టే ఆవిరైతే ఎక్కువ చెమట ఒక్కరోజే పోయే అవకాశం ఉంటుంది. దాని ద్వారా కొద్దిగా నీరసం అనిపించవచ్చు. అందులో కూడా తేలిగ్గా పట్టుకొంటే ఎవరికీ నీరసం రాదు. పెట్టెలో కూర్చోని పట్టే ఆవిరి అయితే వారానికి రెండు రోజులే పట్టుకోవాలి. ఇంట్లో పట్టుకునే ఆవిరి అయితే రోజు మార్చి రోజు పట్టుకోవచ్చు. దీని ద్వారా నీరసం వచ్చే అవకాశం అసలు లేదు.

**గమనిక:** నీరసంగా ఉన్నవారు గానీ, బి.పి. బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు గానీ, విరేచనాలు, వాంతులు అవుతున్నవారు గానీ ఆవిరి పట్టకూడదు. అలాగే బాగా రక్తం తక్కువ ఉన్నవారు, గుండెజబ్బుతో బాధపడే వారు డాక్టరు సలహా మీదే ఆవిరి పట్టుకోవాలి.

**ఆవిరి పట్టేటప్పుడు శరీరంలో మార్పు:** నీటి ఆవిరితో శరీరం వేడెక్కుతున్నప్పుడు, చర్మానికున్న సూక్ష్మమైన రక్తనాళాలు తెరుచుకొని, వాటిలోనికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి ప్రవేశిస్తుంది. దానితో చెమట పట్టడం ప్రారంభిస్తుంది. ఆవిరి పట్టేటప్పుడు మామూలు కంటే కూడా గుండె రక్తాన్ని ఎక్కువగా చిమ్ముతూ ఉంటుంది. శరీరాన్ని వేడిచేసినప్పుడు మన ఉదరభాగంలో ఉన్న స్ప్లిన్ సంకోచించుకొని అందులో నిలువ ఉండే ఎర్రరక్తకణాలను రక్తంలోనికి విడుదల చేస్తుంది. అందువలన రక్తంలోనికి కొత్తగా ఎర్రరక్తకణాలు వచ్చి కలుస్తాయి. ఆవిరి పట్టేటప్పుడు టిష్యూలలో, కండరాలలో, రక్తనాళాలలో చుట్టూ ఉన్న ద్రవం కొంత వచ్చి రక్తంలో కలుస్తుంది. వీటి ద్వారా రక్తంలోని ప్లాస్మా పలుచబడుతుంది.

ఆ విధంగా ఆవిరి పట్టేటప్పుడు 15-20 నిమిషాల సమయంలో రక్తపరిమాణం పెరగడం, రక్తంలోని ఎర్రరక్తకణాల కారణంగా శ్వాసక్రియ తగ్గుతుంది. ఎప్పుడైతే చర్మం వేడి పెరిగిందో అప్పుడు కొద్దిగా బి.పి పెరుగుతుంది. చెమట పట్టడం

అనేది వేడిని బట్టి, మెటబాలిక్ రేటును బట్టి, శరీరంలో ఉన్న ఉప్పును బట్టి, చెమట గ్రంధులను బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇంట్లో పట్టే ఆవిరిలో అయితే అరలీటరు నుండి లీటరు వరకు చెమట పడితే, పెట్టెలో పట్టిన ఆవిరిలో లీటరు నుండి లీటరున్నర చెమట పడుతుంది. శరీరంలో ఉప్పు బాగా ఎక్కువ ఉన్నవారికి చెమట తక్కువగా పడుతుంది. ఆవిరి పట్టేటప్పుడు పట్టే చెమటలో సుమారు 10-20 గ్రాముల ఉప్పు బయటకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. చెమట బాగా కారిపోవడం వలన పెరిగిన రక్తపరిమాణం ఆవిరి పట్టడం పూర్తి అయ్యేసరికి తిరిగి మామూలకు చేరుకుంటుంది. ఆవిరి పట్టడం వలన కిడ్నీల ద్వారా వెళ్ళవలసిన ఉప్పు, యూరియా చెమట ద్వారా పోయే అవకాశం కలుగుతుంది. ఆవిరి పట్టడం ద్వారా కిడ్నీలపై ఉండే ఎడ్రినల్ గ్రంధులు ప్రభావితం అయ్యి రక్తంలోని ఇన్సోఫిల్స్ ను తగ్గించడానికి సహకరిస్తాయి. ఆవిరి పట్టిన దగ్గర నుండి మూడు రోజుల వరకు రక్తంలో ఇన్సోఫిల్స్ తగ్గుతూ ఉంటాయి. ఇన్సోఫీలియా ఉన్నవారికి ఆవిరి చాలా బాగా సహకరించగలదు. ఆవిరి ద్వారా శరీరంలోని పాత నీరు చెమట ద్వారా బయటకుపోతూ ఉంటే, మంచి నీటి ద్వారా ఆ తగ్గిన నీటి శాతాన్ని అందిస్తూ ఉండాలి. చెరువుకు పాతనీరును తీసివేసి క్రొత్తనీరును పెట్టినట్లు, నీటి ఆవిరి ద్వారా మన శరీరాన్ని ఆ విధంగా చేసుకోవచ్చు.

**9. రొంపకు, కఫానికి చికిత్స:** ముక్కు రొంపలు పట్టినప్పుడు, ముక్కులు బిగిసినప్పుడు, సైనస్ ఇబ్బందులు ఉన్నవారు, బాగా కఫం పట్టినవారు, పిల్లికూతలు వచ్చేవారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే చికిత్స రోజూ, రెండు పూటలా చేసుకొంటే చాలా ఉపశమనము కలుగుతుంది.

ముఖానికి ముందు కొబ్బరినూనె కొద్దిగా రాసుకోవాలి. బకెట్ నిండుగా వేడినీరు (భరించ గలిగినంత వేడి) పట్టి బాత్ రూమ్ లో ఉంచుకోండి. ఇప్పుడు చెప్పబోయే దాన్ని స్నానానికి వెళ్ళేముందు చేస్తే సరిపోతుంది. బట్టలు తీసి బాత్ రూమ్ లో చిన్నపీటమీద కూర్చుంటారు. ముందుగా బకెట్ వేడినీరును

పెట్టుకుంటారు. రెండు దోసెళ్ళతో నిండుగా వేడినీరు తీసుకుని ముఖానికి అదిమి పట్టుకుంటారు. నీటిలో వేడి ముక్కు భాగాలకు, సైనస్ భాగాలకు తగులుతూ ఉంటుంది. ఆ నీరు కారిన వెంటనే మరలా దోసెడు నీరు పట్టి ముఖానికి పట్టుకుంటారు. ఇలా నిమిషానికి 10-15 దోసెళ్ళ నీరు పడుతూ ఉంటారు. ఇలా బకెట్ నీటిని పూర్తిచేసి తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తారు. ఇలా చేయడం వలన వెంటనే ముఖం, గొంతు భాగాలలో చాలా హాయిగా ఉంటుంది.

**10. కాళ్ళ పగుళ్ళకు చికిత్స:** పాదాలకు కొబ్బరినూనె రాసి, పాదాలను 15 నిమిషాల పాటు ఎంత వేడి పట్టగలిగితే అంత వేడినీటిలో పాదాలవరకు ముంచుతారు. ఆ వేడికి పాదాలకు ఉన్న పగుళ్ళు నానుతాయి. 15 నిమిషాల తరువాత బయటకు తీసి మెత్తటి నేప్కిన్ తోగానీ, మెత్తటి బట్టల బ్రష్ తో గానీ పాదాల పగుళ్ళవద్ద రుద్దుతారు. అలా రుద్దితే ఆ పగులు నానినది ఊడిపోతుంది. మరీ రక్తం కారేటట్లు రుద్దరాదు. పాదాలు కాస్త నున్నగా అవుతాయి. రుద్దేసరికి డ్రైగా అవుతాయి. పాదాల తడి తుడిచి మరలా కొబ్బరినూనె రాయాలి. కుదిరితే మేజోళ్ళు (సాక్స్) బూటు వాడితే త్వరగా తగ్గుతాయి. ఖాళీ సాక్స్ అయినా ఇంట్లో వాడవచ్చు. సాక్స్ వాడడం వలన పాదం ఎప్పుడూ చెమ్మగా, మెత్తగా ఉండడం వలన పగుళ్ళు రావు. ఇలా రోజూ కాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గేవరకు చేయవచ్చు.

**11. వికారాలకు చికిత్స:** తిన్నది సరిగా అరగనప్పుడు గానీ, ప్రేగులలో పసర్లు ఎక్కువైనప్పుడు గానీ వికారంగా ఉంటూ వాంతి అయితే బాగుండు అనిపించినప్పుడు, ఈ పద్ధతి ప్రకారం వాంతి చేసుకుంటే త్వరగా తేలిక పడతాము. నీటిని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి 5-6 గ్లాసుల నీటిని గటగటా ఆపకుండా పొట్టనిండే వరకూ త్రాగాలి. త్రాగేటప్పుడే వాంతి వచ్చేటట్లు నీటిని ఎక్కువగా త్రాగాలి. వేళ్ళు నోటిలో పెట్టి అంగుటిపై అటూ ఇటూ కదుపుతూ ఉంటే వికారం పెరిగి వెంటనే వాంతి అవుతుంది. మనం త్రాగిన నీరు లోపల అరగని

ఆహారాన్ని, పనికిరాని పసర్లను కలుపుకుని వాంతిలో పడిపోతుంది. త్రాగేనీటిలో కొద్ది ఉప్పును కూడా కలిపి త్రాగవచ్చు (అవసరమైతే). త్రాగినందువల్ల నష్టము లేదు. ఉప్పునీటికి ఇంకా త్వరగా వాంతి వస్తుంది.

మనం ఇప్పటివరకూ వేడినీటి, చల్లని నీటితో రకరకాల చికిత్సలు తెలుసుకున్నాము. ప్రకృతిసిద్ధమైన శరీరానికి ఇవన్నీ ప్రకృతి చికిత్సలు. అవసరమైనప్పుడు వీటిని ఇంటిల్లిపాదీ వాడుకోవడంలో తప్పులేదు. ఈ రకమైన చికిత్సలను శరీరానికి చేసినప్పటికీ ఇంకా ఉపశమనము కలగకపోతే అప్పుడు ఏదైనా వైద్య సహాయము తీసుకోవడం మంచిది. మనకు జ్వరాలు, రొంపలు, దగ్గు, తిమ్మిర్లు, కాళ్ళ పగుళ్ళు, వికారాలు, మడాల నొప్పులు, పిక్కలు లాగడం, నిద్రపట్టకపోవడం, మూలశంక, విరేచనంలో రక్తం పడటం, బహిష్టు నొప్పులు, మెన్స్ ఇబ్బందులు, మెడనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు మొదలగునవి ఇబ్బందులుగా కలిగినప్పుడు వాటినుండి ఉపశమనము పొందడానికి పైన చెప్పిన రకరకాల నీటి చికిత్సలను మీ ఇంటిలో వాడుకుంటారని తెలియజేస్తున్నాను. 5-6 లీటర్ల నీటిని లోపలకు త్రాగుతూ దానితో పాటు ఆహార నియమాలను పాటిస్తూ, పైకి నీటి చికిత్సలు చేసుకుంటూ ఉంటే ఎక్కువ శాతం రోగాలను పూర్తిగా శరీరం నుండి పోగొట్టవచ్చు. ఆరోగ్యం అనేది పూర్తిగా అందితేనే మనకు ఆనందం కలుగుతుంది. మీరు పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని అందుకునే ప్రయత్నం చేస్తారని భావిస్తున్నాను.



# 16. సందేహాలు - సమాధానాలు

- భోజనం తింటూ త్రాగితే నీరు - బొజ్జ పెరుగును జాగ్రత్త సారూ!
- ఆహారంతో త్రాగితే చిన్నపొట్టయినా పెరుగు - ఖాళీ కడుపున త్రాగితే పెద్దపొట్టయినా తరుగు
- ఐదారు లీటర్ల నీరు త్రాగితే హాయి - అలవాటయితే, ఆకలి పెరుగును భాయి!
- ప్రకృతి జీవన విధానం - ఇస్తుంది రోగ నిరోధనం
- పోలేదా మూత్రంలో వాసన - ఏదో దీర్ఘ రోగానికి సూచన
- బాబోయ్ బాత్రూం అనవు ఏ మాత్రం - తెలుసుకొంటే దీని ఆరోగ్య సూత్రం
- తెలివైనవి మూత్రపిండాలు - పోనివ్వవు నీటితో లవణాలు
- మీరు త్రాగిన లీటరు నీరు - లాగేను లోన ఉప్పు నీరు
- నీరు త్రాగితే నీరసం అనరు - నీటితో తగ్గుతుంది షుగరు
- పండ్లకు, పచ్చి కూరలకు నాలుగు లీటర్లు - పచ్చళ్ళకు, పంచదార స్వీట్లకు ఏడు లీటర్లు
- తిన్న ఉప్పంతా బయటకు రాదు - ఉప్పు తినకుండా వుండటం నీకు రాదు
- నీరు త్రాగడం చేయి అలవాటు - పిల్లల ఆరోగ్యానికిక రాదు చేటు
- నీరు బయటకు లాక్కొస్తుంది కొంత మేరకే ఉప్పు - అలాగని తిన్నావంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో ముప్పు
- తెల్లవారకుండా ప్రయాణమా? - నీరు త్రాగకుండా చేసుకో ఎనిమా!
- నీరు త్రాగడం తగ్గించవద్దు - రెంటికీ చెడని మార్గమే ముద్దు
- చన్నీటితో ప్రతిరోజూ స్నానం - శరీరానికొక మంచి బహుమానం

**1. భోజనం చేసేటప్పుడు నీరు త్రాగవద్దన్నారు గదా, మరి మందులు భోజనం అయ్యాక వేసుకోవలసిన వారు దేనితో వేసుకోవాలి?**

**సమా:** భోజనంతోపాటు నీటిని త్రాగితే జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది కలుగుతుందని నీరు త్రాగవద్దని చెప్పుకున్నాము. మందులను వేసుకోవలసిన వారు ఒకటి లేదా రెండు గుక్కలకు సరిపడా నీటితో వేసుకోవచ్చు. ఆ కొద్ది నీటివలన జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఒకవేళ ఇబ్బంది ఉన్నా మందు వేసుకోవడం తప్పని సరైనపుడు ఫరవాలేదు. అలాగే నీటికి బదులు కొద్దిగా మజ్జిగతోనైనా వేసుకోవచ్చు. మందు వేసుకోవడానికి మజ్జిగైనా, నీరైనా ఒకటే కదా!

**2. అన్నం తినేటప్పుడు మనం అందులో కలుపుకునే రసాలు గాని, పలుచటి మజ్జిగ గానీ ఎక్కువ పోసుకుంటే వాటిలో ఉన్న నీరు జీర్ణక్రియకు ఆటంకం కాదా?**

**సమా:** వాటివల్ల ఆటంకం వస్తుంది. పలుచటి మజ్జిగలో సుమారు 95 శాతం కంటే ఎక్కువ నీరు ఉంటుంది. రసంలో కూడా సుమారు అంతే నీరు ఉంటుంది. రసాన్ని గానీ, మజ్జిగను గానీ అన్నంతో కలుపుకుని తినేటప్పుడు మనం నమలకుండా స్పీడుగా మింగేస్తున్నాము. ఇది రసాలు, మజ్జిగలవల్ల మొదటి నష్టం. లోపలకు వెళ్ళిన తరువాత జీర్ణక్రియకు ఊరే జీర్ణాదిరసాలు పలుచగా చేయడం అనేది రెండవ నష్టం. ఎక్కువగా రసాలు, మజ్జిగలు అన్నంతో కలిపి వాడేవారికి ఆహారం పొట్టలో ఎక్కువసేపు ఉండి పొట్ట ముందుకు సాగిపోతుంది. ఈలోపు ఎక్కువ గ్యాసెస్ తయారవుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువ త్రేన్సులు రావడానికి కూడా కారణం అవుతాయి. అన్నంతో మజ్జిగ కంటే కొద్దిగా పెరుగు వాడుకోవచ్చు. మజ్జిగ త్రాగాలంటే ఎప్పుడైనా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడో లేదా భోజనం అయిన రెండు గంటల తర్వాత త్రాగవచ్చు. ఇలా తీసుకుంటే ఎక్కడా ఇబ్బంది ఉండదు. భోజనంలో సాంబార్లు రసాలు

మానివేస్తే మంచిది. తప్పనిసరి అయినప్పుడు కొద్దిగా వాడుకుంటే కొంతన్నా నష్టం తగ్గుతుంది.

**3. రసాలు, మజ్జిగలో ఉన్న నీరు జీర్ణక్రియకు ఆటంకం కల్పించినప్పుడు, పండ్లు పండ్లరసాలలో సహజంగా ఎక్కువ నీరే ఉంది కదా! ఆ నీరు జీర్ణక్రియకు ఇబ్బంది కలిగించదంటారా?**

**సమా:** మజ్జిగ, రసాలు, సాంబార్లలో నీరు మనం కలిపినది. పండ్లలో ఉన్న నీరు సహజమైనది. ఆ నీటిలో సహజమైన విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎన్ జైమ్స్, అధికమైన ప్రాణశక్తి మొదలగునవి కలిసి ఉంటాయి. పండ్లు మనం తినడానికి తయారయినవి అంటే వాటిలో సగం కంటే ఎక్కువభాగం జీర్ణమైన స్థితిలో ఉంటుంది. వాటిని మన పొట్ట, ప్రేగులు జీర్ణం చేయవలసినది 40 లేదా 50 శాతం మాత్రమే. అందుచేతనే పండ్లు తింటే వెంటనే ఆకలి వేస్తుంది. పండ్లు, పండ్ల రసాలలో ఉన్న నీరు ఆహారాన్ని త్వరగా ఆరగించడానికి సహకరిస్తుందే తప్ప ఇబ్బందిపెట్టదు. కొన్ని రకాల పండ్లను భోజనంతోపాటు తీసుకుంటే భోజనం త్వరగా అరిగించడానికి పనికివస్తాయని మన పెద్దలు చెబుతూ ఉంటారు. పండ్లరసాలలో ఉన్న నీరు, మంచినీరు ఒకటి కాదని గ్రహించాలి.

**4. మీరు చెప్పినట్లు 5-6 లీటర్ల నీటిని ప్రతిరోజూ త్రాగడం వలన పొట్టసాగిపోవడం గానీ పెరగడం గానీ జరగదంటారా?**

**సమా:** మనం లీటరు నీటిని ఒక్కసారే త్రాగినప్పుడు అవి ముందు పొట్టలో పడతాయి. ఆ నీటిలో కొంతభాగం క్రమేపీ చిన్నప్రేగులోనికి (20 - 25 శాతం) వెళుతుంది. పొట్టలోనికి, చిన్న ప్రేగులలోనికి వెళ్ళిన నీరు మెల్లగా అక్కడనుండి 15-20 నిమిషాలలో రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలుస్తుంది. నీటిని మన పొట్ట, ప్రేగులు మోయడం అనేది 15-20 నిమిషాలు మాత్రమే. ఇంత తక్కువ సమయంలో నీరు రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలిసేది పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగితే

మాత్రమే. పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు త్రాగితే, ఆహారం ఎన్నిగంటలు పొట్టలో ఉంటే అన్ని గంటలు నీరు కూడా పొట్టలో ఉండి, పొట్టను సాగదీస్తుంది. ఖాళీ కడుపుమీద ఉన్నప్పుడు త్రాగిన నీరు పొట్టను తగ్గించడానికి సహకరిస్తే, పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పుడు త్రాగిన నీరు పొట్టను పెంచడానికి గానీ, సాగదీయడానికి గానీ సహకరిస్తుందని గుర్తుంచుకోవాలి. మనం త్రాగవలసిన 5-6 లీటర్ల నీటిని పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడే త్రాగమన్నాం. కాబట్టి మీకెవరికీ ఈ పొట్ట భయం అక్కర్లేదు.

## **5. రోజూ ఇంత ఎక్కువ నీటిని త్రాగడం వలన ఆకలి తగ్గడం గానీ, పూర్తిగా చచ్చిపోవడం గానీ జరగదంటారా?**

**సమా:** మనం తినే ఆహార పదార్థాలు లోపలికి వెళ్ళి శక్తినిచ్చిన తర్వాత వ్యర్థపదార్థాలు తయారవుతాయి. ఇలా తయారయిన వ్యర్థపదార్థాలు ఏరోజుకారోజు మన లోపలనుండి బయటకు విసర్జకావయవాలద్వారా పూర్తిగా విసర్జింపబడినపుడు మనిషికి పూర్తి ఆకలి ఉంటుంది. విసర్జనక్రియ మందంగా ఉన్నప్పుడు ఆకలి మందంగా ఉంటుంది. ఆకలికి, విసర్జన క్రియకు దగ్గరి సంబంధం ఉంటుంది. నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగటం వలన ఆ నీరు తిరుగు ప్రయాణంలో రక్తంలోని కణాలలోని వ్యర్థపదార్థాలను పూర్తిగా ఏరోజుకారోజు బయటకు లాక్కొని వచ్చి, విసర్జించేటట్లు చేస్తుంది. నీరు ఆకలి కలిగేటట్లు సహకరిస్తున్నది. భోజనానికి ముందు ఒక లీటరు త్రాగమని చెబుతున్నాము. కాబట్టి కొంతమందికి ఈ నీటివలన ఆకలి తగ్గుతుందేమోనని కూడా సందేహమే కలుగవచ్చు. మనం త్రాగే ఈ నీరు 15-20 నిమిషాలలో పొట్ట నుండి ఖాళీ అయ్యి రక్తంలోనికి వెళ్ళి కలుగుస్తుంది. నీటిని త్రాగాక 20-30 నిమిషాల తర్వాత భోజనం చెయ్యమని చెబుతున్నాము. కాబట్టి పొట్టలో ఈ నీరు ఆకలికి అడ్డురాదు. 5 లీటర్ల నీరు త్రాగటం ప్రారంభించిన కొత్తలో చాలామందికి అలవాటులేక ఆకలి తగ్గినట్లనిపిస్తుంది. క్రమేపీ అలవాటు అయ్యి 10-15

రోజుల్లో బాగా ఆకలి పెరిగినట్లు కూడా తెలుస్తుంది. అలవాటు అయ్యేవరకు ఏదైనా ఇబ్బందిగానే ఉంటుంది గదా! ఈ ఆకలి ఇబ్బంది అలాంటిదే!

**6. నీళ్ళని పరగడుపున (లేచిన వెంటనే) త్రాగితే పైత్యం చేస్తుందంటారు. అది ఎంతవరకు నిజం?**

**సమా:** నీళ్ళవల్ల పైత్యం చేస్తుందన్నది పిచ్చిమాట. నీటివల్ల మనలో పేరుకున్న పైత్యము పూర్తిగా పోతుంది. నీటిని పరగడుపున త్రాగేవారికి, ఆ నీరు పొట్ట ప్రేగుల్లో ఉన్న పనికిరాని పైత్యరసాలను, అక్కరలేని జిగురును కడిగివేస్తుంది. ఈ పైత్యరసాలు ప్రేగుల్లో ఎక్కువైనపుడు అవి వాంతులరూపంలో బయటికిపోతాయి. అలాగే లివరు లోని కొన్ని వ్యర్థపదార్థాలు రాత్రిపూట ఈ పైత్యరసాలలో కలిసి ప్రేగులలోనికి విసర్జింపబటానికి వస్తాయి. ఉదయంపూట నీటిని త్రాగినపుడు, ఈ దోషం ఎక్కువ ఉన్నవారికి వాంతి అవుతుంది. ఆ వాంతి పుల్లగా పసరువాసనగా బయటకు వస్తుంది. నీటిని త్రాగడం వలన ఆ నీరు ఈ దోషాన్ని కలుపుకుని బయటకు వస్తుంది. బయటకు రావడం అనేది నీటివలన జరిగినందువల్ల, నీరు పైత్యాన్ని తెచ్చింది అనుకుంటున్నాము గానీ, నీరు లోపలి పైత్యాన్ని బయటకు పోగొట్టింది అనుకోలేక పోతున్నాము. పరగడుపున కాఫీ, టీలు త్రాగితే బయటకు పంపవలసిన ఈ చెడును లోపలికి పంపుతాము. లోపలికి వెళితే కనబడవు కాబట్టి కాఫీ, టీలు పైత్యం అని ఎవరూ అనరు. చెడును బయటకు నెట్టే నీటిని మాత్రం పైత్యం అనుకోవడం పొరపాటు.

**7. ప్రయాణాల్లో లేదా వేరే ప్రాంతాలకు వెళ్ళినపుడు, అక్కడ నీరు త్రాగితే కొంతమందికి రొంపపట్టడం గానీ, విరేచనాలవడం గాని జరుగుతుంది. అది నీటి లోపమేనంటారా?**

**సమా:** ఇది నీటిలోపం కాదు. మన లోపమే. కేవలం మనలోనున్న రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవడం లేదా నశించడం. నీటిలో రకరకాల దోషాలుంటాయన్నది వాస్తవమే.

రోజూ ఒక రకమైన నీటిని త్రాగి కుదరనపుడు వేరేచోట నీరు త్రాగితే ఆ నీటిలోనున్న అపకారం చేసే బాక్టీరియాగాని, టాక్సిన్స్ గాని, వైరస్ లు గాని మన లోనికి వెళతాయి. మనలో రోగనిరోధకశక్తి మెండుగా ఉన్నపుడు, ఆ నీటిలోని దోషాన్ని చంపేసి, నీటిని శుద్ధిచేసి రక్తంలోనికి పంపడం జరుగుతుంది. అప్పుడు ఆ నీటివలన మనకు ఏమీ అపకారం జరుగదు. మనలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ సరిగాలేనపుడు నీటిలో దోషాలు, క్రిములు రక్తంలోనికి వెళ్ళడం, కణజాలాల్లోకి వెళ్ళడం జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బందినుండి మనల్ని కాపాడటానికి విరేచనాల రూపంలోనో లేదా రొంప రూపంలోనో ఆ క్రిములను శరీరం విసర్జిస్తూ ఉంటుంది. ఈ విసర్జన క్రియ మనల్ని రక్షించడానికే. మనలోని లోపం మనకు తెలియక ఎదుటివాళ్ళ మీద తోసినట్లు, ఇక్కడ నీటిమీద తోస్తారు. మనలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగున్నపుడు మీరు ఏ నీరు త్రాగినా మీకు ఇబ్బంది ఉండదు. ఈ ప్రకృతి జీవనవిధానము ద్వారా రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకున్న తరువాత అందరూ ఏ నీటిని బడితే ఆ నీటిని త్రాగుతున్నా, మునుపటిలా ఎవరికీ సంవత్సరానికి 5-6 సార్లు రొంపలుగానీ, విరేచనాలు కావడం గాని జరగటం లేదు. అంటే సహజమైన ఆరోగ్యమే ఈ రక్షణ కార్యక్రమాన్ని చక్కగా చేసి మనల్ని నిరంతరం కాపాడుతున్నదని అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తున్నది.

**8. మీరు సూచించే ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని పాటిస్తూ పూర్తిగా 6 మాసాల నుండి రోజూ 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగుతున్నప్పటికీ ఈ మధ్య మూత్రం మళ్ళీ కొద్దిగా వాసనగా ఉంటున్నది? అది దేనివల్ల?**

**సమా:** నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగడం మొదలుపెట్టిన 2-3 నెలల్లోనే చాలామందికి మూత్రం దుర్వాసన పూర్తిగా పోతుంది. ఆహార నియమాలు పాటించేవారికి ఇంకా ముందే మూత్రం దుర్వాసన పోతుంది. బాగా దీర్ఘరోగాలున్న వారికి ఇంకా 2 మాసాలు ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. కొంతమందిలో మూత్రం దుర్వాసన ముందుపోయి, మరలా అపుడపుడూ అనిపిస్తూ ఉంటుంది. అపుడపుడూ కొంతమంది విందు భోజనాలు,

కృత్రిమమైన ఆహారపదార్థాలు, మాంసాహారం ఎక్కువరోజులు తిన్నప్పుడు, తరువాత మూత్రం కొద్దిగా వాసన అనిపిస్తుంది. కొంతమంది మూత్రం ఏ మూత్రం ఆహార నియమాల్లో మార్పుచేయక ప్రకృతి ఆహారాన్నే కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ వాసన వచ్చింది అంటే లోపం మనలో కాదు దొడ్డిలో అని సందేహించవచ్చు. నా విషయంలో కూడా 1996 లో ఇలానే జరిగింది. నేను అప్పటికే పూర్తిగా అన్ని నియమాలు పాటించడం ప్రారంభించి రెండు సంవత్సరాలు అయ్యింది. మూత్రంలో పోయిన దుర్వాసన మళ్ళీ రావడంతో కంగారుపడ్డాను. బాత్ రూమ్ లో నుంచుని కమోడ్ లోనికి మూత్రం పోస్తుంటే పోసేటప్పుడు మూత్రమే దుర్వాసన వచ్చేది. బయట పోసినా, బాత్ రూమ్ లో క్రింద పోసినా వాసన వచ్చేది గాదు. సెప్టిక్ ట్యాంక్ నిండినా లేదా పాడయినా ఆ కమోడ్ లో నీరు వాసనగా ఉండి, దానిలోనికి మూత్రం నుంచుని పొయ్యడం వలన, వాసన దానినుండి వస్తున్నదని చాలారోజుల తర్వాత గానీ తెలియలేదు. నాలాగే చాలామందికి ఈ దుర్వాసన రావడం జరుగుతూ ఉన్నదని ఎంతోమందిని ప్రశ్నించగా తెలిసింది.

## **9. ఉదయం నీటిరుచి ఇష్టంగా లేక త్రాగలేక పోయేవారు నీటిలో నిమ్మరసాన్ని, కొద్దిగా తేనెను కలిపి త్రాగవచ్చా?**

**సమా:** కొంతమందికి మంచినీటిని 5 లీటర్లు త్రాగమనేసరికి ఆ నీటి రుచి ఇష్టం లేక 2-3 లీటర్లు త్రాగి సరిపెడుతూ ఉంటారు. ఆ త్రాగిన కొద్ది నీటికి కూడా వికారాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. నీటి వాసన, రుచి కొద్ది మార్పుచేసుకుంటే బాగా త్రాగగలము అనుకుంటే నిమ్మరసాన్ని కొద్దిగా నీటిలో కలిపి ఆ నీటిని త్రాగవచ్చు. లేదా నీటిని త్రాగేముందో లేదా తరువాతో నోటిలో నిమ్మకాయముక్కను (పచ్చడిలో ముక్కగాదు) పెట్టుకుని చప్పరిస్తూ త్రాగవచ్చు. కొన్నిరోజులు ఇలా అలవాటైన తరువాత మామూలు నీటిని యథావిధిగా త్రాగవచ్చు. తేనెలో ఆహారపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఉదయంపూట మనలో వ్యర్థపదార్థాలు బయటకు పోవాలంటే, మంచి నీరు

త్రాగడం వల్ల మాత్రమే ఎక్కువ లాభం ఉంది గాని తేనె కలిపిన నీటికి ఉండదు. ఎప్పుడన్నా ఉదయం విడిచిపెట్టి త్రాగలేకపోయినప్పుడు ఒక స్పృహ తేనెను 1 లీటరు నీటిలో కలిపితే కొద్దిగా నీటి రుచి మారుతుంది. ఇలా తేనెను గానీ, నిమ్మరసాన్ని గాని కొద్దిగా కలిపి నీటిని అలవాటు చేసుకోవడానికి త్రాగడంలో దోషంలేదు.

**10. మీరు చెప్పినట్లు నీరు త్రాగడం వలన ఎక్కువసార్లు బాత్రూమ్ చుట్టూ తిరగవలసి వస్తున్నది కదా! అందరికీ అన్నిసార్లు వెళ్ళాలంటే ఎలా కుదురుతుంది?**

**సమా:** మనిషికి మలమూత్రాదులను ఆపుకోవడం వలనే ఎక్కువ జబ్బులు వస్తున్నాయి. మూత్రం సరిగా పోయవలసినంత, పోయవలసినన్నిసార్లు పోయనందువల్ల కిడ్నీలో రాళ్ళు, గాల్ బ్లాడర్ లో రాళ్ళు, కిడ్నీలు చెడిపోవడం మొదలగునవి వస్తూ ఉన్నవి. బాత్ రూమ్ కి వెళ్ళి మూత్రం పోసుకునే సమయాన్ని కూడా పొదుపు చేసుకుని, దాన్ని డబ్బు సంపాదించుకోవడానికో, రకరకాల స్వార్థపు పనులు చేసుకోవడానికో, వ్యాపారానికి వాడుకోవాలనో ఆలోచించడం సరైనది కాదు. తినడానికి రోజులో కొంత సమయం ఉన్నట్లు, విశ్రాంతికి రోజులో కొంత సమయం ఉన్నట్లు, విసర్జనకు కూడా రోజులో కొంత సమయం ఉన్నదని నేటి స్పీడ్ యుగంలో స్పీడ్ గా వెళ్ళేవారు గుర్తుంచుకొని, దానికొరకు కేటాయించవలసిన సమయాన్ని దానికొరకే కేటాయిస్తే ఆరోగ్యం దానంతట అదే వస్తుంది. పోయడానికే మూత్రం ఉన్నది గాని, ఉంచుకోవడానికి కాదు. మూత్రం ఎన్నిసార్లు, ఎంతపోస్తే అంత చెడు మన నుండి బయటకుపోయి మనం అంత హాయిగా ఉంటామని మనందరం గ్రహిస్తే ఇలాంటి ఆలోచనలు మనకు ఎప్పుడూ రాకుండా ఉంటాయి. ఏ ఉద్యోగస్తుడైనా, ఏ వ్యాపారస్తుడైనా - తను మూత్రం పోసుకోవడానికి కూడా ఖాళీ లేకుండా కష్టపడేదంతా దేనికొరకు, ఎవరి సుఖం కొరకు అని ఆలోచిస్తే వారికే సమాధానం



దొరుకుతుంది. సుఖం అనేది ఆరోగ్యం నుండి వచ్చేదే గాని మరోలా దొరికేది కాదని గ్రహించండి.

**11. ఎక్కువసార్లు మూత్రం వెళితే నీరసం వస్తుందంటారు గదా! మరి నీరు ఎక్కువ త్రాగి మూత్రం పోయడం వల్ల శరీరానికి పనికివచ్చే లవణాలన్నీ మూత్రంలో పోయి నీరసం రాదంటారా?**

**సమా:** సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి రక్తంలో ఉన్న గ్లూకోజ్ మూత్రంద్వారా కొంతపోతూ ఉంటుంది కాబట్టి నీరసం రావచ్చు. మందులు లేకుండా ఆహారనియమాలు పాటిస్తే, ఉప్పును పూర్తిగా మానివేస్తే, మూత్రంలో గ్లూకోజ్ పోవడం కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. సుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులకైనా అప్పుడు ఎంతనీరు త్రాగి, ఎంత మూత్రం పోసినా నీరసం రాదు. మన కిడ్నీలు శరీరానికి అవసరమైన వాటిని ఆపుతూ, అనవసరమైన ఆదనపు లవణాలను విసర్జిస్తూ ఉంటాయి. ఇది కిడ్నీలకున్న సహజమైన పని. మూత్రంలో పోయేవి శరీరానికి అక్కర్లేనివి మాత్రమే. శరీరానికి అక్కర్లేనివి బయటకు పోవాలంటే ఎక్కువ మూత్రం పోయవలసిందే. ఎక్కువ మూత్రం పోయాలంటే, ఎక్కువ నీరు త్రాగవలసిందే. లోపలకు వెళ్ళేదానిని బట్టే బయటకు వచ్చేది ఆధారపడి ఉంటుంది. కిడ్నీలు బాగా పనిచేసేవారికి మూత్రంలో శరీరానికి అక్కర్లేనివి పోతాయే తప్ప అవసరమైనవి పోవు.

**12. లీటరు నీరు త్రాగితే, లీటరు కంటే ఎక్కువ మూత్రం వచ్చినట్లుంది, అది ఎందువల్ల?**

**సమా:** సమాజంలో ఎక్కువమంది ఆహారంలో ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకొంటూ నీరు తక్కువగా త్రాగుతూ ఉంటారు. కొన్ని రోజులకి శరీరంలో ఉప్పు నిలువ ఉంటుంది. ఇలా నిలువ ఉన్న ఉప్పు, నీటిని కూడా నిలువ ఉంచుతుంది. ఖాళీ ఉప్పు ఎప్పుడూ నిలువ ఉండదు. దానికి తోడు నీటిను ఆకర్షించి నిలువ ఉంచుతుంది. ఆ విధంగా శరీరంలో ఉప్పు, నీరు కలిసి ఎక్కువగా నిలువ ఉండి

కాళ్ళ వాపులు, మొహం, చేతుల వాపులు వచ్చి, నొక్కితే సొట్టలు పడుతూ ఉంటాయి. ఇలా వంటికి నీరు పట్టినవారికి, శరీరంలో నీరు ఎక్కువ నిలువ ఉన్నవారికి నీరు 5-6 లీటర్లు త్రాగడం ప్రారంభించిన 10-15 రోజులలో త్రాగిన దానికంటే ఎక్కువ మూత్రం వస్తూ ఉంటుంది. కొంతమందికి అంత రాకపోయినా, లీటరుకు లీటరు మూత్రం వస్తుంది. ఇది వాస్తవమే. మనం త్రాగిన మంచినీరు లోపలకు వెళ్ళి కణాల బయట నిలువ ఉన్న ఉప్పు నీటిని పట్టుకొని మూత్రం ద్వారా బయటకు లాక్కొని వస్తుంది. మనం త్రాగిన నీరు మరియు నిలువ ఉన్న ఉప్పు నీరు కలిసి రావడం వలన ఎక్కువ మూత్రం వస్తుంది. ఇలా మొదటివారం, రెండవ వారం జరిగిన తరువాత మామూలుగా లీటరుకు సగం గానీ అంతకంటే కొద్దిగా ఎక్కువ గానీ మూత్రం బయటకు వస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యలక్షణం. అలా ఎక్కువ మూత్రం వెళ్ళినప్పటికీ ఏమూత్రం నష్టం లేదని అందరూ గ్రహించాలి.

**13. వీలు కుదరనపుడు ఒకరోజు తక్కువ నీరు త్రాగితే, ఆ లోపాన్ని సవరించడానికి మర్నాడు ఎక్కువ నీరు త్రాగితే సరిపోతుందా? లేదా నష్టముంటుందా?**

**సమా:** ఉదయం పూట మనం త్రాగే ఎక్కువ నీటివల్ల కణాల్లో, రక్తంలో ఉన్న వ్యర్థపదార్థాలు బయటకు నెట్టబడి శరీరం లోపల శుద్ధి అవుతుంది. నీరు త్రాగడం ఈరోజు కుదరనట్లయితే మర్నాడు ఉదయం ఎక్కువ నీటిని త్రాగి నిన్న నిలువయున్న వ్యర్థ పదార్థాలను తొలగించుకోవచ్చు.

అనుకోని పరిస్థితుల్లో ఉదయం పూట నీటిని త్రాగడం కుదరకపోతే దానివల్ల పెద్దగా నష్టమేమీ వుండదు. శారీరకమైన ఇబ్బందులు కూడా దానివలన ఏమీ కనబడవు కాని మిగతా సమయంలో ప్రతిరోజూ త్రాగాల్సినన నీరు సరిగా త్రాగకుండా అశ్రద్ధ చేస్తే మూత్రం శరీరానికి నీరు చాలకపోవడం వల్ల వచ్చే ఇబ్బందులు వెంటనే తెలుస్తాయి. అవి రేపు సరిచేసుకుందామంటే వీలుకాదు.

అవి ఏమిటంటే తల దిమ్ముగా ఉండటం, నోరు ఎండిపోవడం, కళ్ళ మంటలు, మూత్రం పచ్చగా, తక్కువగా రావడం, ముఖం పీక్కుని పోవడం లాంటివి అదే రోజున రావచ్చు. వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఇబ్బందులు కూడా రాకపోవచ్చు. పెద్దగా నష్టమేమీ ఉండదు. వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు మూత్రం పగలు త్రాగాల్సిన నీరు తప్పనిసరిగా త్రాగడమే మంచిది.

#### **14. ఎక్కువ సేపు నీళ్ళలో స్నానాలు (స్విమ్మింగ్ పూల్ లేదా కాలువల్లో)**

**చేయడం మంచిదేనా? సమా:** మనం చన్నీళ్ళలోనికి దిగిన వెంటనే ఆ చల్లదనానికి చర్మంలోని సూక్ష్మమైన రక్తానాళాలలోని రక్తం లోపలి అంగాలకు వెళుతుంది. ఇలా లోపలకు వెళ్ళడాన్ని ఏక్షన్ అంటారు (చర్య అని అర్థం) చల్లబడ్డ చర్మాన్ని, ఆ చలినుండి కాపాడటానికి మెదడు నుండి వచ్చే ఆజ్ఞల ప్రకారం శరీరంలోని ఎక్కువ శాతం రక్తం చర్మానికి వచ్చి, చర్మాన్ని వేడిగా ఉంచుతుంది. ఈ ప్రక్రియ జరగడానికి అరనిముషం నుండి నిముషం పడుతుంది. ఇలా లోపలి నుండి ఎక్కువ రక్తం చర్మానికి రావడాన్ని రియాక్షన్ అంటారు (అంటే ప్రతిచర్య అని). ఇలా ప్రతిచర్య సుమారు 15-20 నిముషాల సేపు జరిగి చర్మానికి ఎక్కువ రక్తాన్ని అందించి వెచ్చగా ఉంచుతుంది. మనం నీటిలో దిగిన వెంటనే చలి (చర్య) గా ఉంటుంది. ఒక్క నిముషంలోనే నీటిలో చలిపోయి వెచ్చగా ఉంటుంది (ప్రతిచర్య). ఇలా నీటిలో వెచ్చగా ఉన్నంతసేపు ప్రతిచర్య జరుగుతూ ఉంటుంది. ఇక 20-30 నిమిషాలు దాటిన తర్వాత మనకు చలి అనిపిస్తుంది. అలా చలి అనిపించింది అంటే ప్రతిచర్య పూర్తి అయింది అని అర్థం. అలా చలి ప్రారంభించిన దగ్గర నుండి నీటిలో (20 నుండి 30 నిమిషాల లోపు) నుండి బయటకు వస్తే చర్మానికి ఇబ్బంది ఉండదు. ఇంకా ఎక్కువసేపు ఉంటే చర్మానికి రక్తప్రసరణ తగ్గి ముడతలు, ముడతలు పడి పోయినట్లు ఉంటుంది. ఆరోగ్యం విషయంలో, రక్తప్రసరణ విషయంలో అరగంట కంటే నీటిలో ఉండడము మంచిది కాదు.

**15. సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి మామూలుగానే మూత్రం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. అలాంటివారు 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగితే మూత్రం మరి ఎక్కువసార్లు వెళ్ళి ఇంకా ఎక్కువ నీరసం అవదంటారా?**

**సమా:** సుగర్ వ్యాధి ఉన్నవారికి కణాలు త్వరగా గ్లూకోజ్ ను స్వీకరించవు. కణాలు స్వీకరించలేక వదిలేసిన గ్లూకోజ్ మూత్రం ద్వారా బయటకు విసర్జింపబడటం వలన నీరసం వస్తుంది. సుగరున్నవారు మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగితే కణాలలో కాలుష్యం తగ్గి, కణ ఆరోగ్యం పెరిగి త్వరగా ఆహారాన్ని స్వీకరించే విధముగా మారతాయి. ఈ కారణం చేత కొంత సుగరు శాతం నీటి ద్వారానే అందరికీ తగ్గుతున్నది. ఆహారంలో మార్పులు చేయకుండా నీటిద్వారా కొంత నీరసాన్ని సుగరున్నవారు తగ్గించుకుంటున్నారు. మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళినందులకు పూర్వం వచ్చే నీరసం కంటే, నీటిని త్రాగిన తరువాత తగ్గుతున్నది. నీటిని త్రాగడం ద్వారా వచ్చే అతిమూత్రం ఏమూత్రం ఇబ్బంది ఉండదు. శరీరానికి, కిడ్నీలకు ఇబ్బంది కలిగించే ఎన్నో వ్యర్థాలు, యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్లు, టాక్సిన్స్, కెమికల్స్ లాంటివి మూత్రం ద్వారా పోయి ఆరోగ్య లక్షణాలు వస్తాయి.

**16. వర్షాకాలం, చలికాలాల్లో లేదా వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు నీటిని త్రాగడం 5 లీటర్ల కంటే తగ్గించవచ్చా?**

**సమా:** ఏ దేశంలో ఎండలు ఎక్కువ ఉన్నాయో ఆ దేశస్థులు ఎక్కువ నీరు త్రాగుతూ ఉంటారు. ఎక్కువ నీరు త్రాగే దేశస్థులు లేదా ప్రాంతాలవారు ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఏ దేశంలో చల్లగా ఉంటుందో వారు నీరు బాగా తక్కువ త్రాగుతూ ఉంటారు. వారికి అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీరు అనేది వాతావరణం నుండి మనల్ని రక్షించడానికే కాకుండా తీసుకునే ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న వ్యర్థ పదార్థాలను, ఉప్పును బయటకు నెట్టడానికి కూడా ప్రతిరోజూ అవసరం. మనిషి కాలాన్ని బట్టి ఆహార పదార్థాలను తింటే కాలాన్ని

బట్టి కూడా నీటిని త్రాగే విషయంలో మార్పు చేయవచ్చు. చలికాలం, వర్షాకాలం వచ్చిందంటే ఆ చల్లదనానికి ఎక్కువగా నిలువ ఉన్న పచ్చళ్ళు, చిరుతిండ్లు, పలావులు, మాంసాహారాలు, ఫాస్ట్ ఫుడ్ లు విపరీతంగా వాడతారు. ఆహార పదార్థాలలో ఉన్న చెత్తని విసర్జించడానికి కావలసిన నీటిని తగ్గించి త్రాగుతారు. అందుచేతనే చలి, వర్షాకాలం ప్రారంభమయ్యిందంటే డాక్టర్లకు గిరాకీ బాగా పెరుగుతుంది. మనలో అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఏ కాలమైనప్పటికీ నీటిని 5 లీటర్ల కంటే తగ్గించకుండా అవసరమైతే ఇంకొంచెం పెంచి శరీరాన్ని శుద్ధి చేయడంలో తప్పు లేదు. ఇది ఆరోగ్య లక్షణం.

## 17. ఆహారాన్ని బట్టి నీరు త్రాగడంలో మార్పు ఉంటుందా?

**సమా:** ప్రతిరోజూ మన శరీరంలో ఖర్చు అయ్యే నీరు 2-2.5 లీ. వరకు ఉంటుంది. ఈ నీటిని మాత్రమే త్రాగితే శరీరావసరాలు తీరతాయి. గాని మనం ఆహారాన్ని రుచి కొరకు తయారుచేసుకొంటూ ఎక్కువగా ఉప్పు, నూనె, నెయ్యి, పంచదార, మసాలాలు వాడుతున్నాము. పైగా ఆహారాన్ని వండి, వేయించడంతోపాటు పాలిష్ పట్టిన పదార్థాలను కూడా ఎక్కువగా తింటూ ఉన్నాము. ఈ రకంగా ఆహారాన్ని మార్పు చేసుకొని తినడం వలన ఎక్కువ దోషాలు శరీరంలో తయారవుతూ ఉంటాయి. వాటిని పోగొట్టాలంటే, మనం అదనంగా నీటిని త్రాగాలి. ఎక్కువ రుచులుగా, ఎక్కువగా పాడు చేసి ప్రకృతి విరుద్ధంగా తింటున్నాము అంటే 5-6 లీటర్ల కంటే ఎక్కువ నీరు త్రాగవలసిందే. మేము చెప్పే ప్రకృతి ఆహారాన్ని 50 శాతం పచ్చివి, 50 శాతం ఉడికినవి (ఉప్పు, నూనె, మసాలాలు అసలు లేకుండా) తింటే 5 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది. నూటికి నూరు శాతం పండ్లు, పచ్చికూరలు, గింజలు మాత్రమే తింటూ ఉంటే 4 లీటర్ల నీరు సరిపోతుంది, మాంసాహారం, గ్రుడ్లు, బేకరి పదార్థాలు, నిలువ పచ్చళ్ళు రోజూ వాడేవారు 6-7 లీటర్ల నీరు త్రాగితే గాని శరీరం తేలిగ్గా అనిపించదు. చేతులకు దుమ్ము అయినప్పుడు కడగటానికి కొద్ది

నీరు సరిపోతుంది. అదే బురద అయినప్పుడు కడగటానికి ఇంకా కొద్దిగా ఎక్కువ నీరు పడుతుంది. అలాగే గ్రీజుగానీ, రంగులు గానీ చేతులకు అయినప్పుడు కడగటానికి ఇంకా ఎక్కువ నీరు పడుతుంది. మాంసాహారాలు, నిలువ పచ్చళ్ళు, బేకరి పదార్థాలు, స్వీట్లు మొదలగునవి శరీరంలోనికి వెళితే వాటిని కడగటానికి చేతులకు గ్రీజు, రంగులు అయినప్పటిలాగా ఎక్కువ నీరు అవసరం అవుతుంది.

## 18. పిల్లలకు ఎంత నీరు పట్టవచ్చు?

**సమా:** పిల్లల్లో స్వతహాగా ఎక్కువ నీరు త్రాగడం ఇష్టపడుతూ తక్కువ ఆహారాన్ని తినే గుణం ఉంటుంది. నీరు త్రాగితే అన్నం తినరని, నీరు త్రాగితే ఏమి వస్తుంది. బాగా తింటే బలం వస్తుందనే మాటలను తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు చెబుతూ తక్కువ నీరు త్రాగేటట్లు చేస్తారు. మనం అలా చేస్తే పిల్లల భవిష్యత్తును పాడుచేసినట్లే. మనతోపాటు మన పిల్లలకు కూడా మంచినీటిను బాగా త్రాగే అలవాటు చేయడం మంచిది. పిల్లలు నీరు త్రాగడానికి మనలా ఇబ్బందులు పడనవసరం లేదు.

1. సంవత్సరం లోపు పిల్లలు 300 మి.లీ - 500 మి.లీ.
2. 1-5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు 1 లీ - 1.5 లీటరు
3. 5-10 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు 2 లీ - 3 లీటర్లు
4. 10-15 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు 3-4 లీటర్లు
5. 15-20 సంవత్సరాలు ఆపైన వయసువారు 4-5 లీటర్లు.

ఈ విధముగా పిల్లలకు నీరు త్రాగిస్తే మలబద్ధకం పోయి, ఆకలి పెరిగి బాగా తింటూ, తిన్నదాన్ని అరిగించుకుంటూ, బాగా ఎదుగుతూ, తలనొప్పి, రొంపలు జ్వరాలు లాంటివి రాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. నీరు పిల్లల పాలిట

ఆరోగ్యవరం అని చెప్పవచ్చు. ఎవరైతే తల్లిదండ్రులు నీరు ఈ రకముగా త్రాగుతూ ఫలితాన్ని పొందుతుంటారో, వారు ఇంట్లో ఉండే చిన్నపిల్లల దగ్గరనుండి - పెద్ద పిల్లలవరకూ, మన పద్ధతి ప్రకారం త్రాగిస్తే రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా ఉంటారు.

**గమనిక:** పిల్లలకు నీరు త్రాగడం సరైన పద్ధతిలో అలవాటు చేయడం వలన వారి ఆరోగ్యంలో వచ్చిన మంచి మార్పులను గూర్చి తెలుపుతూ మాకు వచ్చిన అనేక ఉత్తరాలలో మచ్చుకు ఒకదానిని మీ కొరకు ఇక్కడ ప్రచురిస్తున్నాము.

# హాస్టల్ పిల్లల మెడికల్ బిల్లు తగ్గింది

నా పేరు దుర్గాప్రసాద్ రెడ్డి, వయస్సు 42 సంవత్సరాలు. మాది దుండిగల్ లోని శాంతినికేతన్ రెసిడెన్షియల్ స్కూలు. రెసిడెన్షియల్ స్కూలు కావటం వలన నేను పిల్లలతో హాస్టలునందు ఎక్కువ సమయం వెచ్చించవలసి వస్తుండేది. మా స్కూలులోని టైపిస్టు ప్రసాద్ గారు తరచూ డాక్టరు గారి ఉపన్యాసములకు హాజరు అవుతుండేవారు. డాక్టరు గారు చెప్పిన ఆరోగ్య నియమాల గురించి వివరించేవారు. కాని అవి మేము ఖాతరు చేయలేదు. ఈ నీరు త్రాగటం, పచ్చికూరలు తినడం, ఉప్పులేని భోజనం అనేవి సాధ్యం కావు అని మేము తేలికగా కొట్టి పారవేసినాము. ఆ తరువాత చైతన్య ఆర్ట్స్ థియేటర్స్ గౌరవనీయులు కె.కె రాజుగారు అందించిన సమాచారం మేరకు రోగుల పాలిట దేవుడు శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసం - రవీంద్రభారతిలో స్వయంగా వినే అవకాశం కలిగినది. ఆ ఉపన్యాసం మా పాలిట వరంగా మారినది.

డాక్టరుగారి పుస్తకాలు కొని దాంట్లో ఉన్న విధంగా నీళ్ళు త్రాగటం మొదలుపెట్టాను. రోజు మొత్తంలో 4 నుండి 5 లీటర్ల నీటిని శరీరానికి అందించడం ద్వారా నాకు ఉన్న గురక కేవలం నాలుగంటే నాలుగు రోజులలో మటుమాయం అయినది. క్రమేపీ నీరు త్రాగటం శరీరానికి అలవాటుగా మారినది. ఇంతకన్నా మంచి విషయమేమిటంటే....

మా హాస్టల్ లో ఉన్న 350 మంది పిల్లలతో కూడా ఇదే విధంగా ఉదయాన్నే నీరు త్రాగించడం అలవాటు చేసినాము. సహజంగా పిల్లలు అంటే చిరుతిళ్ళు తినడం అలవాటు మరియు తల్లిదండ్రుల అధిక ప్రేమ కారణంగా వారు తెచ్చే నూనె పదార్థముల వలన పిల్లలలో ఎక్కువగా మలబద్ధకం మరియు చిన్నచిన్న



వ్యాధులు ఏర్పడుచున్నవి. అటువంటిని అన్నీ ఏమీ లేకుండా ఈ నీరు త్రాగే ప్రక్రియను అలవాటుచేసి పిల్లలలో మలబద్ధకాన్ని పూర్తిగా నివారించగలిగాము. దీని వలన పిల్లలలో ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తడం లేదు. అంతేకాక పిల్లలలో చురుకుదనం పెంపొందటమే కాక చైతన్యవంతులుగా తయారయి చదువులో ముందంజ వేయగలుగుతున్నారు. దీనికి సాక్ష్యమేమిటంటే 1999-2000 విద్యా సంవత్సరం వరకూ పిల్లల మందుల ఖర్చులు సాలీనా 1,00,000/-కు పైగా అయ్యేది. డాక్టరు గారి ప్రకృతి విధానంలో నీటి ధర్మాన్ని మా స్కూలు పిల్లలచే ఆచరింపచేయడం ప్రారంభించిన తరువాత అంటే 2000-2001 సంవత్సరంలో మాకు కేవలం 40,000/- రూపాయలు మాత్రమే అయినది. పిల్లల ఆరోగ్యంలో ఈ మంచి మార్పు మాకు ఎంతో ఆనందదాయకమైనది. ఈ విధమైన మార్పు కేవలం డాక్టరు గారి సలహాల ద్వారా మాత్రమే సాధ్యమయినది. మా హాస్టల్ వార్డెన్ లలో చాలా మంది స్థూల కాయంతో ఉండేవారు. ఇప్పుడు సన్నగా అయ్యి, చలాకీగా తమ విధులు నిర్వర్తించుచున్నారు. అందరిలో ఈ విధమైన మార్పులను తీసుకు వచ్చి, మా అందరికీ తక్కువ సమయంలో ఆరోగ్యం ప్రసాదించినందుకు డాక్టరు గారిని అందరూ దేవునిగా భావిస్తున్నారు.

డాక్టరు గారికి నా కృతజ్ఞతలు. మరియు మా సంస్థ తరపున అభినందనలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

**బి. హెచ్. దుర్గాప్రసాద్ రెడ్డి, డైరెక్టర్**

శాంతినికేతన్ రెసిడెన్షియల్ స్కూలు,

గాగిల్లాపురం గ్రామం, హైదరాబాద్ - 43

**19. ఉప్పును నీరు మూత్రం రూపంలో బయటకు లాక్కొని వస్తుంది అన్నారు గదా, అలాంటపుడు ఎక్కువ నీరు త్రాగితే ఎక్కువ ఉప్పు**

**బయటకు పోతుంది గదా? అప్పుడు ఉప్పువల్ల నష్టం ఉండదేమో గదా?**

**సమా:** మనిషి మంచినీటిని బాగా త్రాగితే ఎక్కువ మూత్రం బయటకు వస్తుంది. ప్రతిరోజూ అదనంగా శరీరంలో ఎక్కువ ఉన్న ఉప్పులో 5 గ్రాముల ఉప్పును మాత్రమే మన రెండు కిడ్నీలు మూత్రంలో బయటకు నెడతాయి. మనం నీరు ఇంకా తక్కువ త్రాగితే (1 లేదా 2 లీటర్లు) అంత ఉప్పు కూడా బయటకు రాదు. ఉన్న ఉప్పు అంతా లోపలే పేరుకు పోతుంది. మనిషి రుచికొరకు 4 గ్రాముల నుండి 30-40 గ్రాముల వరకు ఉప్పుని ప్రతిరోజూ తింటున్నాడట. బాగా ఎక్కువ బి.పి. వచ్చి ఇబ్బందులు పడేవారు మాత్రమే అంతవరకు తగ్గిస్తున్నారు తప్ప, మిగతావారెవరూ అంతగా తగ్గించటం లేదు. ఉప్పును బాగా తినేవారు నీరు ఎక్కువగా త్రాగితే గుడ్డికంటే మెల్ల మేలు లాగా కొంత లాభమే తప్ప నష్టమనేది లేకుండా ఉండదు. ఉదాహరణకు బాగా కష్టపడి పనిచేసేవారు 6-7 లీటర్ల నీరు త్రాగుతూ, బాగా ఉప్పు తింటూ ఉంటారు. వారికి ఏమీ ఇబ్బందులు రాకపోతే ఉప్పు పూర్తిగా విసర్జింపబడుతుంది అనుకోవచ్చు. కాని అంత కష్టపడే పనివారికి కూడా హై బి.పి.లు, కీళ్లనొప్పులు, పక్షవాతాలు, గుండెజబ్బులు, కిడ్నీలు దెబ్బతినడం మొదలగునవి జరుగుతూనే ఉన్నాయి గదా. కడగటానికి నీరు ఉంది కదా అని బురద పూసుకుంటామా! ఆలోచించండి.

**20. తెల్లవారుజామున వెళ్ళే ప్రయాణాలలో నీరు త్రాగితే మూత్రం వస్తుంది కాబట్టి నీరు త్రాగకుండా విరేచనం అయ్యే మార్గముందా?**

**సమా:** రోజూ సుఖవిరేచనం అయ్యేవారికి ప్రేగులు చెప్పినట్లు వింటాయి. తెల్లవారుజామున లేచిన వెంటనే నీరు తిరుగుతూ మనస్సును ఏ ఆలోచనా రాకుండా ప్రేగులపై లగ్నం చేసి అటూ ఇటూ తిరుగుతూ ఉంటే విరేచనం చాలామందికి కదలివస్తుంది. నీరు త్రాగేతేగానీ కదలదు కొంతమందికి. పైన చెప్పినట్లు ప్రయత్నిస్తారు. అయితే అదృష్టం. లేకపోతే దాని గురించి ఆలోచన వద్దు. బస్సు ప్రయాణం మధ్యలో విరేచనం వస్తుందేమోనన్న భయం

ఉన్నవారు లేదా అది వెళితే గానీ నాకు ప్రయాణంలో సుఖం ఉండదనుకుంటే అలాంటివారు గోరువెచ్చిన నీటి ఎనిమా చేసుకోవడం 5 నిమిషాల పని. ఏ నష్టమూ లేకుండా వెంటనే జాడించి విరేచనం అయిపోతుంది. నీరు త్రాగవలసిన పనిలేదు.

## 21. ప్రయాణాల్లో మూత్రం రాకుండా గొంతు ఎండిపోకుండా ఉండాలంటే ఏమి చేయాలి?

**సమా:** మధ్యాహ్నం పూట బస్సు, కారు ప్రయాణాలలో నీరు ఎక్కువ త్రాగితే ఇబ్బందే. త్రాగకపోతే శరీరానికి ఇబ్బంది. ఈ రెండింటికి ఇబ్బంది రాకూడదంటే నీటిని అరగంటకో, గంటకో అరగ్లాసు చొప్పున అవసరమైనప్పుడల్లా త్రాగితే ఆ నీరు మన శరీర అవసరాలను తీరుస్తూ, ఎండ నుండి, వేడి నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. మనం త్రాగిన నీరు ఆవిరైపోతూ ఉంటాయే తప్ప మూత్రంగా మారవు.

## 22. ఆహారంలో మేము ఇంకా ఉప్పును మానడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఉప్పు నూనెలున్న ఆహారం తినేటప్పుడు, తిన్న తరువాత దాహంవేస్తుందికదా! మేము భోజనంతో పాటు గానీ, భోజనం అయ్యాక గానీ నీరు త్రాగాలా? లేదా పూర్తిగా మానాలా?

**సమా:** ఉప్పు, నూనెలున్న ఆహారాన్ని బాగా నమిలి లాలాజలం కలిపేట్లు, పిండి అయ్యేట్లు తింటే తినేటప్పుడు నీరు అవసరం రాకుండా తినగలుగుతారు. ఆహారం పూర్తి అయ్యాక కూడ నీరు త్రాగవద్దు. కొద్దిపాటి ఇబ్బంది అనిపించినా ఫరవాలేదు. మామూలుగా 2 గంటల తర్వాత గానీ నీరు త్రాగరాదు. ఇలా ఉప్పు, నూనె ఉన్న ఆహారం తగిలినప్పుడు బాగా దాహం అయితే భోజనం అయ్యాక గంటన్నర తర్వాత త్రాగవచ్చు. త్రాగితే ఒక ఇబ్బంది, త్రాగకపోతే వేరే ఇబ్బంది కాబట్టి రెండు విధాలా ఇబ్బంది కాని టైము అంటే గంటన్నర తరువాత త్రాగడం.

## 23. కొన్ని ప్రాంతాలలో నీళ్లలో ఫ్లోరిన్ అనేది బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగవలసిందేనా?

**సమా:** ఫ్లోరిన్ ఇబ్బంది ఉన్న ప్రాంతాలవారు 5-6 లీటర్లకు బదులుగా 3-4 లీటర్ల నీరు త్రాగి సరిపెట్టడమే. త్రాగితే ఫ్లోరిన్ ఇబ్బంది. త్రాగకపోతే శరీరంలో జరగవలసిన ఎన్నోరకాల రసాయనిక ప్రక్రియలకు నీరు లేక మరెన్నో ఇబ్బందులు వస్తాయి. రెండూ ముఖ్యమే కాబట్టి ఈ ప్రాంతాలవారు ఆహారంలో ప్రకృతి జీవన విధానంలో చెప్పే కొన్ని మార్పులు చేసుకుంటూ జాగ్రత్తపడితే ఆ నీటివలన ఇబ్బంది రాకుండా బ్రతకవచ్చు. నీటిని 3-4 లీటర్ల కంటే తగ్గిస్తే శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు ఇబ్బంది కాబట్టి అంతకు మించి తగ్గించవద్దు.

## 24. 5-6 లీటర్ల మంచినీరు కంటే తక్కువ త్రాగవలసిన వారు ఎవరన్నా ఉంటారా? ఉంటే ఏ ఇబ్బందులున్నవారు?

**సమా: 1. కిడ్నీలు రెండూ చెడిపోయినవారు:** వీరికి త్రాగిన నీటిని కిడ్నీలు సరిగా వడకట్టి మూత్రాన్ని తయారుచేసే శక్తిని కోల్పోతాయి. మనం ఇన్ని నీళ్ళు త్రాగితే శరీరంలో చేరి ఉబ్బి ఇంకా ఎక్కువ ఇబ్బందులు వస్తాయి. అందుచేత కిడ్నీల ఇబ్బంది ఉన్నవారు వైద్యుని సలహాపై నీటిని త్రాగాలి.

**2. గుండె పెరిగినవారు:** కొంతమందికి గుండె పెరిగి రక్తాన్ని సరిగా చిమ్మ లేదు. ఈ ఇబ్బంది ఉండి సరిగా నడవలేక ఆయాస పడుతూ ఉండేవారు 5-6 లీటర్లు త్రాగరాదు. వీరికి ముఖం, శరీరం, నీరు పట్టి ఉంటే వైద్యుని సలహాపైనే నీటిని త్రాగాలి తప్ప వారి యిష్టప్రకారం త్రాగకూడదు.

**3. జలోదరం (ఎసైటిస్):** లివరు పూర్తిగా దెబ్బతిని పొట్టభాగాలన్నీ ఇన్ ఫెక్షన్ తో నీరు పట్టి పైకి బాగా కుండలాగా ఉబ్బి ఉంటుంది. వీరికి ఊపిరితిత్తులు నొక్కి గాలి అడక ఆయాసపడుతూ ఉంటారు. వీరు కొద్ది కొద్దిగా 1-2 లీటర్లు త్రాగవచ్చు తప్ప 5-6 లీటర్లు త్రాగరాదు.

## 25. రోజూ ఉదయం చన్నీళ్ళతో తలస్నానం చేస్తే రొంపలు పట్టవా?

**సమా:** రొంపలు పట్టడానికి, చన్నీళ్ళకు ఏమీ సంబంధం లేదు. కార్తిక మాసం, ధనుర్మాసాలలో చాలామంది ఉదయం 4-5 గంటలకు కాలువ, నది లేదా బావి నీటి స్నానాలు చేసి ఆ వ్రతాలు ఆ నెలా రెండు నెలలు ఆచరిస్తూ ఉంటారు. అప్పుడు వారిని రొంపలు ఏమి చేయవా అని అడిగితే, ఈ రెండు నెలలు అసలు రొంపలు పట్టవు, పూర్వం ఎప్పుడన్నా చన్నీళ్ళ తలస్నానం చేస్తే రొంప పట్టేది అంటారు. రోజూ చన్నీళ్ళు అలవాటు చేస్తే వాటికి శరీరం, తల అలవాటు పడతాయి. రోజూ వేన్నీళ్ళస్నానం చేస్తూ ఒక్కసారిగా చన్నీళ్ళు వరుసగా చెయ్యడం మొదలు పెట్టడం వలన శరీరానికి అలవాటు అయ్యే లోపున రొంపపట్టడం జరుగుతుంది. రొంప పట్టినా అక్కడ నుండి అదే అలవాటుగా చన్నీళ్ళు పోసుకుంటే ఇక ఏమీ చేయదు.

మనకు ముఖం భాగంలో, తల భాగంలో కొన్ని ఖాళీ సందులలో ఎప్పుడూ ఎంతో కొంత రొంప, జిగురు (మ్యూకస్) తయారయి నిలువ ఉంటుంది. శారీరక శ్రమ సరిగాలేని వారికి ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు, రోజూ వేడినీటి తలస్నానం చేసినప్పుడు జిగురులు పేరుకోవడం గానీ, బిగవడం గానీ జరగక కొంత ఆవిరి అవుతాయి. అదే ఒక్కసారే అలవాటు లేక తలస్నానం చన్నీళ్ళతో చేస్తే (పైన ట్యాంకులో నీరు) ఆ చల్లదనానికి ఈ జిగురు, రొంపలు ఆవిరవ్వడం బదులు, సంకోచించుకుని బిగవడం, చిక్కగా అవ్వడం జరుగుతుంది. ఇలా బిగిసిన రొంపలు గాలి వెళ్ళడానికి అడ్డుపడుతూ ఉంటాయి. దీనిని విసర్జించడం కొరకు శరీరం ముక్కుల ద్వారా బయటకు నెడుతుంది. దానినే మనం రొంప అంటున్నాము. ఈ రొంపలు ఆ భాగంలో తయారవడానికి అసలు కారణాలు ఆలోచిస్తే ఆహార లోపం, వ్యాయామ లోపం, నీటి లోపం, ఆలోచనల లోపమే గానీ చన్నీళ్ళ తలస్నాన లోపం మాత్రం గాదు.

## 17. నీటివలన లాభాలు

నీటిని అమృతం అని మన పెద్దలు అంటారు. అమృతం త్రాగితే దేవతలలాగా చావుపుట్టుకలు లేకుండా ఉండవచ్చు అని అంటారు. మనకు చావుపుట్టుకలు ఆగిపోతే ఈ సమాజానికి చాలా ఇబ్బంది. అంత లాభం వద్దు గానీ మనకు బ్రతికినన్నాళ్ళు జబ్బులు రాకుండా, లేకుండా ఉంటే చాలుకదండీ! అంతకంటే మనకు కావలసిందేముంది. నీటిని త్రాగితే శరీరంలోని అన్ని భాగాలు, అన్ని కణాలు కాలుష్యరహితమై, రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతూ తేలిగ్గా ఉంటాయి. కేవలం నీటితోనే అన్ని జబ్బులు పూర్తిగా పోవు. కొన్నిరకాల జబ్బులు (నీటిని తక్కువ త్రాగినందువల్ల వచ్చే జబ్బులు) పూర్తిగా పోతాయి. మరికొన్ని సగానికి పైగా తగ్గుతాయి. కొన్నింటి విషయంలో ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఇంకొన్ని రోగాల విషయంలో ఏమీ ప్రయోజనం కనిపించక పోవచ్చును. నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగడం అనేది మన బాధ్యత, ఫలితం అదే వస్తుంది. మీరు త్రాగుతూ ఉండండి. ఏదన్నా ఫలితం అనుకున్న విధంగా రాలేదంటే నేను మానివేస్తాను అని అనకండి. మానేస్తే మనకే నష్టము. ప్రతిదానికి ఒక పరిధి అనేది ఉంటుంది. నీటి ద్వారా లాభాలు రావలసినవి దాని పరిధిలోనికి వచ్చే ఫలితాలు వస్తాయి.

నీళ్ళు త్రాగితే ఇన్ని లాభాలు వస్తాయని నాకు ముందు 5-6 లీటర్లు త్రాగిననాడు తెలియదు. నేనిప్పుడు 9 సంవత్సరాలుగా ఇన్ని నీళ్ళు త్రాగుతూ, ఇన్ని సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మంది చేత త్రాగించడం జరిగింది. వారందరూ కలిసినపుడో, ఉత్తరాల ద్వారానో, ఫోనులోనో ఈ నీటి ద్వారా ఇంత లాభాన్ని పొందానని చెబుతూ ఉంటే, ఆశ్చర్యపోయేంత విధముగా ఫలితాలు ఉంటున్నాయి. నేనిప్పుడు నెలకు 15 రోజులు రాష్ట్రంలో వివిధ ప్రాంతాలలో ఈ ప్రకృతి విధానాన్ని నీటి ధర్మాలను తెలియజేయడానికి వెళుతూ ప్రసంగాలు

ఇస్తున్నాను. ఆ 15 రోజులలో నా ప్రసంగాలకు సుమారు (25,000) ఇరవై అయిదు వేలమంది వరకూ హాజరవుతూ ఉన్నారు. నేను చెప్పే ఎన్నో ఆరోగ్య రహస్యాలలో ఈ నీటి ధర్మం ఒకటి. అన్నింటికంటే తేలికైనది, ఖర్చులేనిది. ఇబ్బంది లేనిది, వెంటనే ఆచరించతగ్గది నీటి ధర్మం. అలా విని ఈ నీటి ధర్మాన్ని ఎన్నో వేలమంది రాష్ట్రంలో ఆచరిస్తున్నారు. నేను ఈ నీటిమీద పుస్తకం వ్రాయబోయే ముందు, ప్రసంగాలలో ఒక సూచన చేశాను. ఎవరైతే నీటిని 5-6 లీటర్లు రోజూ త్రాగుతూ ఉన్నారో, వారికి నీటివలన కలిగిన ప్రయోజనాలు వచ్చి ఉంటే, అవి ఏమిటి, ఎన్ని రోజులలో వచ్చినవి, ఎంతకాలం నుండి ఉన్న ఇబ్బందులవి, నీరు త్రాగే విషయంపై అభిప్రాయాలను లెటర్ ద్వారా నాకు వెంటనే పంపమని కోరాను. ఎన్నో వందల ఉత్తరాలను, నీటి ద్వారా పొందిన లాభాలను తెలియజేస్తూ వ్రాసారు. అవన్నీ చదువుతూ ఉంటే ఎంతో ఆనందం. మనిషికి నీరు త్రాగితేనే అన్ని లాభాలు వస్తాయా అని ఆశ్చర్యం కలుగుతున్నది. ఆ ఉత్తరాలు అన్నీ చదివిన తరువాత నాకు ఈ నీటి ధర్మాన్ని అన్ని గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో మైకులు పెట్టి, పాంప్లెట్స్ వేసి, గోడల మీద వ్రాసి ప్రచారం చేస్తే బాగుండు అని అనిపించింది.

కానీ ప్రజలు అలా ఊరికే వినిపిస్తే త్రాగుతారా అంటే త్రాగరు. అనుమానాలు ఎక్కువ వస్తూ ఉంటాయి. ఈ వాస్తవాన్ని ప్రజలందరూ తెలుసుకునే రోజు వస్తుంది. అప్పటివరకు కనీసం పుస్తకాలు చదివినవారు, ఉపన్యాసాలు విన్నవారూ త్రాగితే చాలు. నీటిని త్రాగడం ద్వారా ఏ జబ్బులు ఎలా, ఎంతకాలంలో తగ్గినవి అనేది నేను చెప్పేకంటే తగ్గినవారు స్వయముగా అనుభవించినది చెబితే మీకు ఇంకా బాగా హత్తుకుంటుందని ఎందరో వ్రాసిన ఉత్తరాలలో కొన్నింటిని మీ ముందు ఉంచుతున్నాను. మీరు శ్రద్ధగా వారందరూ వ్రాసిన అనుభవాలను చదివి, వారిలాగా ఈ నీటిధర్మాన్ని ఆచరించి ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

**1. హై బి. పి. కొంతవరకూ తగ్గుతుంది:** టెన్షన్ ద్వారా బి.పి. వచ్చిన వారికి నీరు త్రాగినందువల్ల ఆ బి.పి.లో మార్పు రాకపోవచ్చు. శరీరంలో ఉప్పు రక్తనాళాల గోడలకు పేరుకొని రక్తనాళాల సంకోచ, వ్యాకోచాలను పాడుచేస్తుంది. ఉప్పు వలన, నీరు తక్కువగా త్రాగినందువలన రక్తం చిక్కబడుతూ ఉంటుంది. ఆ చిక్కగా ఉన్న రక్తాన్ని గట్టిగా ఉన్న రక్తనాళాల ద్వారా చిమ్మాలంటే గుండె మరింత ఒత్తిడిగా పనిచేయవలసి వస్తుంది. దానితో బి.పి. పెరుగుతూ ఉంటుంది. నీరు 5-6 లీటర్లు రోజూ త్రాగితే శరీరంలో నిలువ ఉన్న ఉప్పు, రక్తనాళాల గోడలకు పట్టుకున్న ఉప్పు అంతా కరిగి రక్తనాళాలు మెత్తబడతాయి. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన రక్తం పలచబడి బి.పి. తగ్గుతుంది. అందరికీ ఉన్న బి.పి. మందులు అవసరం లేకుండా తగ్గిపోదు. ఆహారంలో ఉప్పు శాతాన్ని బట్టి కూడా ఫలితం ఉంటుంది. నీరు త్రాగినందుకు 140/90 ఉన్న బి.పి. 120/80 కి చాలా మందికి తగ్గుతున్నది. మందులు వాడినా నార్మల్ కు రాని వారికి, నీటి ధర్మం వలన మందులతో ఇప్పుడు నార్మల్ కి వస్తుంది. నీళ్లు త్రాగుచున్నాము కదా అని బి.పి.కి వాడే మందులు రేపే మానేయకండి. డాక్టర్ల సలహాపై మందును తగ్గించుకోవాలి. బి.పి.లు లేని వారికి తొందరగా బి.పి. పెరుగకుండా నీరు కాపాడగలదు 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగితే బి.పి. కొంత తగ్గుతుంది. తక్కువ ఇబ్బంది ఉన్న వారికి పూర్తిగా పోతుంది.



# నీళ్ళు త్రాగితే బి.పి.తగ్గింది

ప్రకృతి డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు సుమారు 15 నెలలుగా తణుకు వచ్చి ప్రకృతి వైద్యం గురించి ప్రజలకు తెలియజేయుచున్నారు. మాకు 8 నెలల క్రితమే తెలిసినది. అప్పటి నుండి ప్రతి నెల ఉపన్యాస కార్యక్రమమునకు వెళ్ళుచున్నాను. డాక్టరు గారు చెప్పే ఆరోగ్య సూత్రములలో నీటి ప్రాముఖ్యత ఒకటి. నేను 8 నెలల నుండి ప్రతి రోజూ డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుచున్నాను. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టినప్పటినుండి నా ఆరోగ్యం చాలా బాగుంది. విరేచనము చాలా స్థైర్యంగా రోజుకు 2-3 సార్లు అవుతోంది. 4 సంవత్సరముల నుండి నాకు బి.పి. 160/100 ఉంటోంది. 5 లీటర్లు నీరు త్రాగి మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి 15 రోజుల్లో నార్మల్ కు వచ్చేసింది. శరీరములోని చిన్న చిన్న ఇబ్బందులు కూడా తొలగి పోయినవి. తరచు తల నొప్పి వస్తూ ఉండేది. నీరు త్రాగడం వలన అది కూడ తగ్గినది.

ఇంతకు ముందు కాఫీ, టీ ప్రతిరోజూ త్రాగే వాళ్ళము. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టాక ఆ రోజు నుండి కాఫీ, టీ మానేసాము. అయినా ఏమి ఇబ్బంది అనిపించడం లేదు. మా వారు, నేను ఇద్దరము ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల మంచినీరు త్రాగి చాలా మంచి ఫలితాన్ని పొందుతున్నాము. డాక్టరుగారు చెప్పినట్లుగా మనిషికి నీరు ఎంత అవసరమో అందరూ గుర్తించి తమ తమ ఆరోగ్యాలను కాపాడుకొంటారని ఆశిస్తున్నాను.

అణువణువునా స్వార్థంతో నిండియున్న ఈ రోజుల్లో ఏమీ ఆశించకుండా నిస్వార్థంగా, ఎంతో ఓపికతో, చిరునవ్వుతో డాక్టరుగారు చెప్పే సమాధానములు ప్రజలకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతున్నాయి. నా దృష్టిలో కనిపించని దైవం

పైన ఎక్కడో ఉంటే, మన అందరికీ కనిపించే దైవం డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారు. ఆయన గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువగానే ఉంటుంది. డాక్టరు గారు రచించిన పుస్తకములు చదివి, ఆరోగ్యమును ఎలా కాపాడుకోవాలో మనమే నిర్ణయించుకోవచ్చు. నీరు ఎక్కువ త్రాగితే మంచిదని విన్నాముకానీ, ఇంత విపులముగా శరీరానికి నీరు ఏ విధముగా ఉపయోగమో, ఎంత నీరు అవసరమో వివరించిన వారు లేరు. 5 లీటర్ల నీరు త్రాగితే మలబద్ధకము అనేది దరిచేరదని ఋజువు అవుతుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము తింటూ, నీరు 5-6 లీటర్లు త్రాగితే డాక్టరుగారు చెప్పినట్లుగా అనారోగ్యమునకు దూరంగా ఉండవచ్చు అనేది అనుభవము ద్వారా తెలుసుకుంటున్నాము. డాక్టరు గారికి నమస్కారములు.

**అల్లూరి సుజాత**

W/0.అల్లూరి సీతారామరాజు

వైశ్యా బ్యాంకు, తణుకు, ప.గో.జిల్లా

**2. లో బి.పి. పూర్తిగా పోతుంది:** 5-6 లీటర్లు త్రాగితే 4-5 రోజులలో కళ్ళు తిరగడం, బి.పి. తగ్గిపోవడం లాంటి ఫలితాలు వస్తాయి. లో బి.పి.కి నీరే పూర్తి మందు. కేవలం నీరు త్రాగి మాత్రమే ఈ ఇబ్బందిని పోగొట్టుకోవచ్చు. నీరు తక్కువ త్రాగే వారికే లో బి.పి. లు వస్తుంటాయి. ఉప్పు ఎక్కువ తింటూ నీరు తక్కువగా త్రాగితే ఎంతకాలమైనా లో బి.పి. నుండి బయట పడలేము. నీటిని తక్కువ త్రాగడం వలన రక్తంలో నీటి ఒత్తిడి తగ్గుతూ ఉంటుంది. రక్తంలో నీటి వత్తిడి తగ్గినప్పుడు గుండె సరిగా రక్తాన్ని చిమ్మలేదు. ఆ రక్తము మెదడుకు సరిగా ఒకోసారి అందనప్పుడు వెంటనే కళ్ళు తిరగడం, పడిపోవడం జరుగుతూ ఉంటుంది. ఎంతకాలం ఉప్పు ఎక్కువ తిన్నా ఈ ఇబ్బంది నుండి బయటపడలేక పోతున్నారు. ఏ కారణం చేత కానివ్వండి. మనకు తగ్గడం కావాలి. వేరే డాక్టరు ఇంకొక కారణం చెప్పవచ్చు. నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగుతూ,

ప్రతిరోజూ తల స్నానం చన్నీళ్ళతో చేస్తూ ఉంటే లో బి.పి. ఇబ్బంది  
తగ్గుతున్నది. ఎప్పుడన్నా నీరసంగానీ, కళ్ళు తిరగడం గానీ ఉంటే కొబ్బరినీళ్ళు  
త్రాగడం మంచిది.

# నీటితోనే లో బి.పి. తగ్గింది

నా పేరు రాధ. వయస్సు 38 సంవత్సరాలు. నాకు 10-12 సంవత్సరాలుగా లో బి.పి. ఉన్నది. చీటికి మాటికి నీరసంగా ఉండేది. ఏ పని చేసినా తొందరగా అలసిపోతూ ఉండేదాన్ని. రెండేళ్ళ క్రితం డాక్టరు గారి పుస్తకాలు చదివి నీళ్ళు త్రాగటం మొదలుపెట్టాను. నీళ్ళు త్రాగడం అలవాటైన కొన్ని రోజులకే ఉప్పు వాడటం కూడా మానివేశాను. మొదట్లో ఉప్పు మానేస్తున్నాను కదా! అసలే నాకు లో బి.పి. ఉంది ఇంకా నీరసపడిపోతానేమోనని భయపడ్డాను. అయినా నమ్మకంగా రోజూ 5 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగడం, ఉప్పు లేకుండా తినడం కంటిన్యూ చేశాను. తరువాత నా బి.పి. ఫామిలీ డాక్టరుగారితో చెక్ చేయించుకుంటే 100/70 ఉంది. ఇదివరకు నీరసం వచ్చినప్పుడల్లా చూపించుకున్నప్పుడు 90/60 ఉంటూ ఉండేది. యిప్పుడు బి.పి. 100/70 కి వచ్చాక నాకు అసలు నీరసం అనేది లేదు. ఈ రెండేళ్ళ నుండి నాకు బి.పి. డౌను అవ్వడం జరగలేదు. యిప్పుడు పరీక్ష చేయించుకుంటే 110/70 కూడా వస్తుంది. దీనిని బట్టి ఉప్పు మానేసినా నా బి.పి. తగ్గకుండా ఉండటానికి కారణం డాక్టరు గారు చెప్పినట్లుగా నీళ్ళ మహత్యమే అని తెలిసింది. అందుచేతనే ఆహారపు అలవాట్లను, నీటిధర్మాన్ని జీవితాంతం విడిచిపెట్టకుండా పాటించాలని నిశ్చయించుకున్నాను. డాక్టరు గారికి కృతజ్ఞతలతో.....

**A.రాధ,**

C/O. A. సూర్యనారాయణ,

గోపురం వీధి, నర్సాపురం.

**3. తలనొప్పులు చాలా వరకు తగ్గుతున్నాయి:** తలనొప్పులతో మా దగ్గరకు వచ్చే వారిలో నూటికి 60 మందికి కేవలం నీరు త్రాగడం చేతనే తగ్గుతున్నది. మిగతా వారికి నీటితో పాటు ఆహార నియమాలు, అన్ని నియమాలు పాటిస్తే కాని తగ్గడం లేదు. జీర్ణకోశములో లేదా మలకోశములో ఉన్న దోషాలకు ఎక్కువగా తలనొప్పులు వస్తుంటాయి. నీళ్ళను బాగా త్రాగుతూ, ప్రతిరోజూ చన్నీళ్ళ తలస్నానం చేస్తూ ఉంటే 10-15 రోజులలోనే తలనొప్పులు పూర్తిగా పోతున్నాయి. నీటిని మన పద్ధతి ప్రకారం త్రాగడం వలన సుఖవిరేచనం అవడం వలన, తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగనందువల్ల జీర్ణకోశము తేలిగ్గా ఉంటుంది. దానితో చాలామంది తలనొప్పులు ఏ మందులు లేకుండా పూర్తిగా పోతున్నాయి. తలనొప్పులు రావడానికి 10-12 కారణాలున్నాయి. రక్తం తక్కువగా ఉండటం, రక్తం చిక్కగా ఉండటం, నీరు తక్కువగావడం, తలలో రక్తనాళాలు సన్నగిల్లడం, టెన్షన్ కి చెడ్డ రసాయనాలు ఊరడం ఇలా ఇంకా ఏ కారణం చేతనైనా రావచ్చు. నీరు అన్నింటిలోనూ ఎంతో కొంత మార్పును తీసుకుని వస్తున్నది. ముఖ్యంగా జీర్ణకోశం బాగుపడటం చేతనే ఎక్కువ తలనొప్పులు పోతున్నాయి.

# మైగ్రేన్ మటుమాయం

ఆరోగ్య అభిమానులందరికీ నా నమస్కారాలు.

నేను 20 సంవత్సరములుగా మైగ్రేన్ తలనొప్పితో బాధపడుచున్నాను. తలనొప్పి చాలా విపరీతంగా వచ్చేది. భగవంతుని దయవలన సత్యనారాయణరాజు గారితో పరిచయం ఏర్పడి మూడు సంవత్సరాల క్రితం ఉపవాస ధర్మాన్ని పాటించాను. అప్పటి నుంచి నాకు తలనొప్పి రావటం లేదు. అప్పటినుంచి నేను రాజుగారు చెప్పినట్లుగా అన్ని నియమాలు పాటించలేకపోయినాను. అయినా 5 లీటర్ల నీళ్ళు మాత్రం మూడు సంవత్సరాలలో ఒక్కరోజు కూడా మానలేదు. ఒకో రోజు 6-7 లీటర్లు కూడా త్రాగుచున్నాను.

సూర్యనమస్కారాలు, ప్రాణాయామం చేస్తున్నాను. 50% ఆహార నియమాలు పాటిస్తున్నాను. తలనొప్పి తగ్గినది. ఇప్పటివరకు డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళవలసిన అవసరం రాలేదు. ఆరోగ్యం చాలా బాగుంటున్నది. ఈ ఆహారం నా మనస్సుని ప్రశాంతంగా ఉంచుతున్నది. ప్రస్తుతం మా ఇంటిలోని వారు అందరూ నీళ్ళు త్రాగుచున్నారు. ఈ నీళ్ళు త్రాగటం వలన అరుగుదల బాగున్నది. ఉదయాన్నే 2-3 లీటర్లు త్రాగటం వలన విరేచనం చాలా సాఫీగా అవుతుంది. చదువుకునే పిల్లలకు కూడా ఉదయం నీరు త్రాగటం, ప్రాణాయామం చేయడం వలన ఆకలి పెరిగింది. తలనొప్పి తగ్గింది. ఇలా నీరు త్రాగటం వలన మా బంధువులు అందరి ఆరోగ్యాలలోను మంచి మార్పు వచ్చినది. డా. రాజుగారు చెప్పిన ఆహారపు అలవాట్లను ఎంత వరకు పాటిస్తే అంతకు రెట్టింపు ఫలితాన్ని పొందగలుగుచున్నాము. ఆయన మనకందరికీ భగవంతుడు ఇచ్చిన వరం. ఆయనకు మా ధన్యవాదాలు.

దాట్ల ఉషారాణి,

తాడేపల్లి గూడెం

# నీటితోనే పార్శ్వపు నొప్పి పోయినది

డాక్టరు గార్కి నమస్కారములు

నేను మన రాష్ట్ర రక్షణ వ్యవస్థలో పనిచేయుచున్నాను. మీ పుస్తకమును గురించి మా మేడమ్ గారు చెప్పి, మేమంతా ఆచరిస్తున్నాము. మీకు నచ్చితే మీరు కూడా ఆచరించి చూడండి అని చెప్పినారు. ముందుగా మీరు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివాను. అందులో వ్రాసిన విషయాలు వాస్తవానికి చాలా దగ్గరగా, ఎంతో అద్భుతంగా ఉన్నాయి. నేను ప్రస్తుతం మంచి నీరు మాత్రమే మీరు చెప్పిన విధంగా క్రమం తప్పకుండా త్రాగుతున్నాను. నేను చాలా సంవత్సరాల నుండి పార్శ్వపు నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన తర్వాత పార్శ్వపు నొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది. ఒక్క నీరు త్రాగడం వలన ఇంత మంచి ఫలితము పొందినందుకు నాకు ఎంతో ఆనందంగా వున్నది. ప్రతిరోజూ శరీరంలో వున్న వ్యర్థము కఫం రూపంలో బయటకు పోవుచున్నది. నా పొట్ట ఇదివరకు చాలా మందముగా (పట్టుకొంటే దళసరిగా) వుండేది. ఇప్పుడు పలుచగా వుంది అంటే క్రొవ్వు తగ్గిపోయిందని తెలుస్తున్నది. అలాగే విరేచనము ఇబ్బంది లేకుండా చాలా స్త్రీగా అవుతున్నది. ఒక రోజు మంచినీరు తగినన్ని త్రాగకపోతే మూత్రము రంగు, వాసన వస్తుంది. విరేచనము కూడా మార్పు వస్తుంది. కాబట్టి శరీరానికి మీరు చెప్పిన విధంగా 5 లీటర్ల నీరు ప్రతి రోజూ అవసరమౌతుందని అనుభవపూర్వకముగా తెలుస్తోంది. అందువలన నేను క్రమం తప్పకుండా నీళ్ళు త్రాగుచున్నాను. ఇక నుండి మొలకెత్తిన విత్తనములు ఉదయం తీసుకొంటూ, ఉప్పులేని ఆహారం మీరు చెప్పిన విధంగా తీసుకొని పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని అనుకొంటున్నాను. ఇలాంటి మంచి పుస్తకాలు వ్రాసిన మీకు నా అభినందనలు.



రెడ్డిగూడెం, గుంటూరు.

**4. మలబద్ధకం నుండి పూర్తి నివారణ:** నీరు తక్కువ త్రాగినందువల్ల మలం గట్టిపడి ఎండిపోయి ప్రేగులలో పట్టుకొని పోతుంది. దానితో ప్రేగులలో జరగక ఎక్కువ బద్ధకం వస్తూ ఉంటుంది. మంచి ఆహారం తిన్నప్పటికీ సరైన నీరు లేకపోతే విరేచనం సాఫీగా అవ్వదు. మలం మెత్తగా ప్రేగులలో అంటుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు జరగాలంటే నీటిని బాగా త్రాగడమే. నీటిని 5-6 లీటర్లు త్రాగడం వలన 100 కి 90 మందికి మలబద్ధకం పోయి సుఖవిరేచనం అవుచున్నది. నీటిని మనం చెప్పుకున్న పద్ధతిలో త్రాగడం అనేది మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టడానికి చాలా దోహదం చేస్తున్నది. ఒక్కసారే పొట్టనిండా నీటిని త్రాగి, మనస్సు పెట్టి ఆలోచించి, బాగా మలం కదిలాక దొడ్లోకి వెళ్ళడం అనేది అందరికీ ఎంతగానో సహకరిస్తున్నది. పొయ్యిమీద కూరలో ఎసరు తగ్గితే, కూర గిన్నెలో అంటుకు పోవడమో లేదా మాడిపోవడమో జరుగుచున్నది. మనలో కూడా నీరు తగ్గితే మలం అలాగే అవుతున్నది. నీటిని ఎక్కువగా త్రాగడం మంచిదని సలహా!

**5. నిద్ర పట్టడం:** నిద్ర పట్టక పోవడానికి కారణాలనేకం ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం, జీర్ణకోశంలో దోషాలు, తలకి రక్త ప్రసరణ సరిగా జరుగక పోవడం, టెన్షన్, బి.పి.లు మొదలగునవి ఎక్కువ ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ వుంటాయి. పై కారణాల వలన నిద్రపట్టక పోవడమనేది వస్తే నీటిని త్రాగడం వల్ల ఆ కారణాలు నివారింపబడటం ద్వారా నిద్రపడుతుంది. నీరు త్రాగడం వలన ప్రతిరోజూ సుఖ విరేచన మవ్వడం వలన ఒళ్ళు తేలికై చాలామందికి హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

# మలబద్ధకం పోయింది - సుఖనిద్ర పడుతోంది.

నాకు 13-14 ఏళ్ళ వయస్సు నుండి మలబద్ధకం ఉండేది. రెండు రోజులకి ఒకసారి విరేచనం అయ్యేది. అప్పుడు నాకు అంత ప్రాబ్లమ్ అనిపించేది కాదు. పెళ్ళయి పెగ్నెంట్ గా డాక్టరుని కలిసినప్పుడు - నాకు అసలు మోషన్ ఫ్రీగా అవ్వదని, రోజూ విరేచనం అయ్యేట్లుగా టాబ్లెట్స్ వ్రాసివ్వండని అడిగాను. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తింటే విరేచనము సాఫీగా అవుతుందని, చెబితే అలాగే అన్నాను. అయినా కూడా లేదు. కడుపంతా గట్టిగా, అప్పుడే తిన్నట్లుగా ఉండేది. ప్రొద్దున తింటే రాత్రికి అసలు ఆకలి వేసేది కాదు. చాలా వరకు రాత్రిళ్ళు తినేదాన్ని గాదు. అలాగ తినకుండా ఉంటేనే కడుపు తేలికగా ఉండేది. ప్రొద్దున లేచిన తోడిదే కడుపు ఖాళీగా, తేలికగా, ఆకలిగా ఉంటే బావుండేదని అనిపించేది. కాని కడుపంతా గట్టిగా ఉండి, ఆకలి వెయ్యకుండా చాలా అనీజీగా వుండేది. మాత్రలు వేసుకుంటే గట్టిగా, ఉండలుగా విరేచనం అయ్యేది. కడుపంతా ఉబ్బి గ్యాస్ ఫార్మ్ అయ్యేది. నెలక్రితం వరకు నేను ఇలాంటి పరిస్థితిలోనే వున్నాను. ఇప్పుడు నాకు 41 సంవత్సరాలు. నాకు ప్రతీరోజూ తీవ్రమైన తలనొప్పి దీనికి తోడు నిద్ర పట్టదు. 18 సంవత్సరాల బట్టి చిత్రవధను అనుభవిస్తున్నాను. చాలా మంది స్పెషలిస్టులను, హోమియోపతి, ఆయుర్వేదం వైద్యులను కూడా కలిసాను. ఫలితము మాత్రం లేదు. ఇంతమంది డాక్టర్స్ ని కలిసినా ఈ తలనొప్పిని నయము చేయలేని వీళ్ళ చదువులు ఏమిటని డాక్టర్ల మీద విసుగు, కోపము కూడా వచ్చేవి. నాకు విరేచనం సాఫీగా అయ్యేట్లు చెయ్యమని, నిద్ర పట్టేట్లుగా చెయ్యమని, నిద్రుంటేనే తలనొప్పి నుంచి రిలీఫ్ గా ఉంటుందని ప్రతి డాక్టర్ దగ్గర చెప్పేదాన్ని. సైకియాట్రీస్టు వ్రాసిచ్చిన గోలీల కోర్సు వాడినన్ని రోజులు 24

గంటలు నిద్రతోటి తలనొప్పి కొంచెము తగ్గినట్టుగా అనిపించేది. ఆ తర్వాత ఆ గోలీలు పనిచెయ్యక ఇటు ఉన్న నిద్రకూడా పోయి, తెల్లవార్లు నిద్రపట్టక విపరీతమైన తలనొప్పితో చాలా అవస్థపడ్డాను. ఇంతకంటే చిత్రవధ ఇంకేమి ఉండదేమో. నా జబ్బుని గురించి మీకిదంతా ఎందుకు వ్రాస్తున్నాను అంటే మన రోగ నిర్మూలనకి - నీళ్ళకి, విరేచనానికి చాలా వరకు సంబంధము ఉన్నదనే విషయము స్పష్టమవుతున్నదని, నా అనుభవము ద్వారా చెప్పగలుగుతున్నాను.

డాక్టరు రాజుగారు రచించిన 'పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము' అనే చిన్న పుస్తకము చదివి 2-4-2001 తేదీ నుండి నీళ్ళు త్రాగటం ప్రారంభించాను. మొదట్లో ప్రొద్దున్నే నీళ్ళు త్రాగటం అంటే చాలా కష్టం అనిపించేది. వారం రోజులయ్యేసరికి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగటం అలవాటయ్యింది. నీరు త్రాగిన మూడవ రోజు నుండే రోజుకి 2-3 సార్లు విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. నిద్రలేచిన వెంటనే నీరు త్రాగిన పది నిమిషాలకు ఒకసారి అవుతుంది. గంట తర్వాత నీరు త్రాగినాక ఒకసారి, సాయంత్రం 6 గంటలకు నీరు త్రాగాక మరొకసారి విరేచనం సాఫీగా అవుతుంది. గట్టిదనం పోయి కడుపు తేలికగా ఉంది. ఆకలి బాగుగా అగుచున్నది. డాక్టరు గారు చెప్పిన విధముగా పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు కడుపు నిండా నీళ్ళు త్రాగుచున్నాను. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా ఎన్నో ఏళ్ళ బట్టి నిద్రలేమితో అవస్థ, చిత్రవధను అనుభవిస్తున్న నాకు ఇప్పుడు ఎంత మంచి నిద్ర పడుతుందంటే - కళ్ళు మూసుకుని పడుకుంటే చాలా హాయిగా నిద్రపడుతుంది. ఇది గొప్ప అనుభూతిగా, దేవుడు ఇచ్చిన గొప్ప వరంగా భావిస్తూ ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని అనుభవిస్తున్నాను. ఏదో మామూలుగా చూద్దామనే అన్నట్లుగా నీరు త్రాగుతున్న నేను, ఇంత అద్భుతముగా ఫలితం ఉంటుందని అసలు ఊహించలేదు. ఇంతటి ఆనందానికి కారకులయిన డాక్టరు గారిని, వారి సలహాలను పాటించి మిగతా సమస్యలు తొలగించుకోవాలని, వారి దగ్గరకు 19-4-2001 తేదీన వెళ్ళడం

జరిగినది. వారు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివి, ఆ విధంగా కొన్ని పాటించడం ద్వారా మూడు రోజులలోనే తలనొప్పి తగ్గినది. ఎటువంటి మందులు కూడా ఇంత తొందరగా పనిచేయవు. ఇంతటి అద్భుత ఫలితాలను, ఆరోగ్యాన్ని ఏ మందులూ లేకుండా ప్రకృతి విధానం పాటిస్తూ రోజూ 5-6 లీటర్ల నీరు క్రమపద్ధతిలో త్రాగితే పొందవచ్చునని చెబితే ఎవరూ నమ్మరు. ఇటువంటి నమ్మలేని నిజాన్ని అనుభవించితే గాని అర్థము గాదు. మనలోని రోగ నిర్మూలనకు - మొదట, పద్ధతి ప్రకారంగా 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగి సాఫీగా 2-3 సార్లు విరేచనం అవుతుంటే రోగ నిర్మూలన కార్యక్రమం మొదలవుతుందని అవగాహన అయ్యింది. ఇంతకు ముందు పైము ప్రకారం ఏ పనీ సరిగా చేయాలనిపించేది కాదు. నీరసము, బద్ధకంగా అనిపించేది. ఈ నీళ్ళు త్రాగటము, సాఫీగా విరేచనం అవడం వల్ల శరీరంలో చాలా ఉత్సాహము, చురుకుదనము వచ్చింది.

నేటి సమాజంలో అనారోగ్యం, మందులూ మాకులూ అంటూ ప్రతి ఒక్కరు డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. వేలకువేలు డబ్బు పెట్టడమే గాని, ఎంతమంది పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలుగుతున్నారు? మనలోని రోగనిర్మూలనకు ఏ మందులు అవసరం లేకుండా, రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కావాలనుకొంటే, నేటి అనారోగ్య సమాజానికి ప్రకృతి జీవన విధానమే సరియైన మార్గము అని గాఢంగా నమ్ముతున్నాను. ఈ విధంగా నీరు త్రాగటం వల్ల కలిగే మేలును, ప్రకృతి జీవన విధానమును నాకు తెలిసిన వారందరికీ కూడా చెప్పుచున్నాను. చాలామంది నీరు త్రాగటం మొదలు పెట్టినారు.

జీవితాంతం మనస్తాపము తప్పదని అశాంతిగా బ్రతుకుతున్న నాకు ఆరోగ్యాన్ని మనశ్శాంతిని కలుగచేసి, ఇంతటి అదృష్టాన్ని నాకు కలుగచేసిన డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి జీవితాంతము ఋణపడి ఉంటాను. డాక్టరు గారు సమాజాన్ని ప్రకృతి జీవన పద్ధతుల ద్వారా, తమ అనుభవాలను ప్రజలకందించి ఆరోగ్యవంతం చేయగలరని ఆశిస్తూ సెలవు తీసుకుంటున్నాను.

పోచన్నపేట పోస్టు, బచ్చన్న పేట మండలం

వరంగల్ జిల్లా.

**6. చక్కని ఆకలి పుడుతుంది:** విరేచనం సాఫీగా అవ్వని వారికి ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది. తక్కువ ఆకలితో అలా కొంత కాలక్షేపం చేస్తూ ఏదోకటి తింటూ ఉంటారు. దాంతో కొంత కాలానికి పూర్తిగా ఆకలి తగ్గిపోతుంది. మలాన్ని పోగొట్టు కోకుండా ఆకలికి ఎంత కాలం మందులు వాడినా లాభం ఉండదు. పైన చెప్పినట్లు నీటిని బాగా త్రాగడం వలన మలబద్ధకం పోతుంది. దాంతో కొంత ఆకలి పుడుతుంది. నీటిని తక్కువ త్రాగేవారికి, ఆహారాన్ని అరిగించడానికి ఊరే జీర్ణాదిరసాలు నీరు చాలక తక్కువగా ఊరతాయి. అవి తక్కువగా ఉంటే 'ఆకలి మందం' వస్తుంది. నీరు 5-6 లీటర్లు త్రాగడం ద్వారా చక్కగా జీర్ణాదిరసాలు తయారవ్వడం సాఫీగా విరేచనం అవ్వడం వలన ఆకలి మందాలు పోయి జీర్ణక్రియ మెరుగౌతుంది.

**7. కడుపులో మంటలు తగ్గుతాయి:** నీటిని ఎక్కువగా త్రాగటం వలన వచ్చే ఫలితాలన్నింటిలో ముందుగా కడుపులో మంటలు చాలా మందికి 2-3 రోజులలోనే పూర్తిగా పోతున్నాయి. మరికొంతమందికి సాయంకాలానికే మార్పు వస్తున్నట్లు చెబుతున్నారు. కడుపులో యాసిడ్లు ఎక్కువగా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఊరి మంటలను కలిగిస్తూ ఉంటాయి. నీరు యాసిడ్లకు విరుగుడుగా, మందులా ప్రభావాన్ని వాటిపై చూపుతుంది. భోజనం అయిన రెండు గంటల తరువాత నీటిని త్రాగడం వలన పొట్టలో ఆహారం అరిగాక వచ్చే మంటలు రావు. అప్పుడు వచ్చే యాసిడ్లను నీరు పలుచగా చేసి వేస్తుంది. మనం మూడు పూటలా త్రాగే నీరు, యాసిడ్లు ప్రేగులపై ప్రభావం చూపకుండా పలుచగా చేస్తూ ఉంటుంది. ఎసిడిటీకి గోరువెచ్చని నీరు త్రాగడం మంచిది. కడుపులో మంటలు వెంటనే తగ్గాలంటే 5-6 లీటర్లు నీరు గోరువెచ్చగా త్రాగడం మరీ మంచిది.

**8. గ్యాస్ ట్రబుల్:** జీర్ణకోశం సరిగా పని చెయ్యని వారికి, మలబద్ధకం ఉన్న వారికి గ్యాస్ ఎక్కువగా తయారవుతుంది. నిలువవున్న మలపదార్థం నుండి హానికరమైన బాక్టీరియా ఎక్కువగా పుట్టి రకరకాల గ్యాస్ లను విడుదల చేస్తూ ఉంటాయి. ఆ గ్యాస్ మలబద్ధకం వల్ల క్రిందకి పోవడానికి ఎక్కువ అవకాశం ఉండదు. పొట్టలోని అరగని ఆహారం నుండి కూడా గ్యాస్ పుడుతూ ఉంటుంది. ఈ రెండురకాలైన గ్యాస్ లతో పొట్ట ఉబ్బరం వస్తుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన అటు మలబద్ధకం పోతుంది. తినేటప్పుడు నీరు త్రాగకపోవడం వలన ఆహారం బాగా జీర్ణమవుతుంది. ఈ రెండు రకాల మార్పులు నీటి ద్వారా రావడంతో గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గుతుంది.

# కడుపుబ్బరం తగ్గింది

ప్రియమైన సత్యనారాయణరాజు గారికి హృదయపూర్వక నమస్కారములతో వ్రాయునది. నేను మీ అమూల్యమైన ఉపన్యాసముల ద్వారా ప్రేరేపించబడిన వాడినై, మొట్టమొదటిసారిగా మీరు తెలిపిన ప్రకారం ఆరు లీటర్ల నీటిని రోజూ తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకొని మంచి ఫలితములను పొందినాను.

నాకు భుక్తాయసము తగ్గినది. కడుపుబ్బరం పూర్తిగా తగ్గినది. తేలికగా జీర్ణము అయినట్లు అనుభూతి కలుగుచున్నది. ఇంతకు ముందు సాగి ఉన్న పొట్ట - ఇప్పుడు లోపలకు పోయి అంద వికారాన్ని పోగొట్టుకొంటిని. నిద్ర లేచిన పిదప మొదట విడత త్రాగే 1.5 లీటర్ల నీటితో ప్రేగులపై మంచి ఒత్తిడి కలిగి విరేచనం కొంచెం గట్టిగా విసర్జింపబడుతున్నది. తరువాత విడత 1.5 లీటర్ల నీటితో విరేచనము పల్చగా - నీరు లాగున విసర్జింపబడి మలాశయము తేలిక అగుచున్నది. ఇది వరకు ఉన్న గ్యాస్ ఫార్మేషన్ గాని, ఎసిడిటీ గాని, పులిత్రేన్సులు గాని ఇప్పుడు అసలేమాత్రం లేవు.

వీటికి తోడు సాయంకాలము గం. 6-30 లోపునే రాత్రి భోజనం తీసుకొను చున్నాను. దాని వలన భోజనం మరింత తేలికగా జీర్ణము అయ్యి ఎంతో ఉల్లాసముగా ఉత్సాహముగా ఉండి, బద్ధకము వదలినది. యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్ కూడా మటుమాయం అయినది. ప్రస్తుతం మిగతా నియమములు పాటించుటకు, ఉప్పును పూర్తిగా మానివేయుటకు ప్రయత్నము చేయుచున్నాను. మీరు చెప్పే ప్రకృతి జీవన విధానంలోని కొన్ని నియమాలను, ముఖ్యంగా నీటి ధర్మాన్ని ఆచరిస్తేనే నాలో ఇన్ని మంచి మార్పులు కలిగి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలిగినపుడు ఇక 100 శాతం మీరు చెప్పే ప్రకృతి ధర్మాలను ఆచరిస్తే ఎంత మేలు జరుగుతుందో నా ఊహకు అందటం లేదు.

నాఈ అనుభవం ద్వారా నాలా ఎసిడిటీ, కడుపుబ్బరం మొదలగు సమస్యలున్న వారందరూ మీ యొక్క ఆరోగ్య సందేశాన్నందుకొని ప్రయోజనం పొందగలరని మన స్పూర్తిగా విశ్వసిస్తున్నాను.

**డి. అప్పారావు,**

D1 ఫ్లాట్, డోర్ నెం. 1-9-12/3,

సాయిరామ్ అపార్ట్మెంట్స్, సెక్టార్ -1,

ఎమ్.వి.పి. కాలనీ, విశాఖపట్నం - 17.

**9. అల్సర్స్ కి కొంత ఉపశమనం:** కేవలం నీరు త్రాగినందువల్ల ఈ ఇబ్బంది పోయే వారు చాలా తక్కువమంది ఉంటారు. నీటితోపాటు ఆహార నియమాలలో మార్పు చేసుకొంటే పూర్తిగా తగ్గుతున్నాయి. అల్సర్స్ రావడానికి అనేకమైన కారణాలు ఉన్నాయి. టైముకు భోజనం చేయక పోవడం, టీలు ఎక్కువగా త్రాగడం, ప్రేగులో జిగురు తగ్గడం, యాసిడ్లు ఎక్కువ కారడం ప్రేగులలో అపకారం చేసే బాక్టీరియాలు ఇలా ఇంకా ఎన్నో కారణాలు. నీటిని 5-6 లీటర్లు గోరువెచ్చగా త్రాగడం మంచిది. నీటి వలన అల్సర్స్ మంట చాలా తగ్గుతున్నది. నీటిని త్రాగే విధానం సరిగా ఉంటే వాటితో అంత బాధ ఉండదు. నీటి వలన పొట్ట ప్రేగులలో జిగురు ఎక్కువగా తయారయ్యి నెప్పి నుండి ఉపశమనం కలుగుతున్నది.



# ఎసిడిటీ, డియోడనల్ అల్సర్ ల నుండి విముక్తి

నాకు డియోడనల్ అల్సర్, ఎసిడిటీ, ఎలర్జీ, విపరీతమైన టెన్షన్ లు ఉండేవి. కీళ్ళ నొప్పులు, రాత్రిళ్ళు, పగులూ కూడా నిద్ర పట్టకపోవడం, అల్సర్ స్పాట్ లో కంటిన్యూ పెయిన్ వస్తూ ఉండేది. సుమారుగా 10 సంవత్సరాల అల్సర్ నొప్పి ఉండేది. ఎన్ని ఇంగ్లీషు, హోమియో మందులు వాడినా సరే పెయిన్ కొన్ని క్షణాలు తగ్గి మరల, మరల వచ్చేది. ఆహారం తినటం ఏ మాత్రం లేదు అయినా పొట్ట అంతా పచ్చి పుండు లాగా ఉండేది. నాకు పొట్టలో పొర పూర్తిగా పోయింది. ముఖ్యంగా మలబద్ధకం కూడా ఎక్కువగా ఉండేది.

నీరు రోజుకి 5-6 లీటర్లు త్రాగడం, ప్రకృతి ఆహారం తీసుకోవడం వలన వచ్చిన ఫలితాలు.

1. సిగరెట్లు, కీళ్ళీ అలవాటు పోయింది.
2. పొట్టలో పచ్చిపుండు తగ్గిపోయి, మంచి పొర ఏర్పడింది మరియు పొట్టలో వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెరిగింది.
3. అల్సర్ స్పాట్ వద్ద ఉన్న నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు ఏ ప్రదేశంలోనూ పెయిన్ లేదు.
4. ఆహారంలో మార్పు చేయడం వలన మలబద్ధకం వలన వచ్చిన ఎలర్జీలు తగ్గిపోయాయి.
5. అద్భుతమైన నీటి ద్వారా ఎసిడిటీ కంట్రోలు అయ్యి మంచి చక్కని ఆకలి ఏర్పడింది.

6. నాకు ఉన్న టెన్షన్ పూర్తిగా పోయి, మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడినది.

డాక్టరు గారు చెప్పిన నీరు త్రాగే విధానం పాటించడం వలన నేనింత ఆరోగ్యవంతుడుని అవగలిగాను. నీటిని త్రాగేటపుడు అంగటిపై ఆలోచన పెట్టి త్రాగితే అస్సలు ఇబ్బంది ఉండదు. బాగా నీరు త్రాగితే ఇబ్బంది ఉన్నవారు, నోటి నిండా నీరు తీసుకుని ఒక్కక్షణం ఆగి మింగి వేయవచ్చు. అట్లా కంటిన్యూగా లీటరు నీరు త్రాగవచ్చు. నీరు మనకు రెండవ ఆహారం, నీరు త్రాగితే మనిషికి శక్తివంతంగా ఉంటుంది.

డాక్టరు గారు మానవాళికి ప్రసాదించిన ఈ నీరు త్రాగే పద్ధతి, ప్రకృతి విధానము వలన బీదవాడికీ, ధనవంతుండికీ సమానంగా అందరూ ఆరోగ్యాన్ని పొందే అదృష్టం కలిగింది. వారి సేవలు మరింత విస్తృతమయ్యి అందరూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కావాలని ఆశిస్తున్నాను.

**N.V.S. మూర్తి (బాల),**

భీమవరం.

**10. నీరు త్రాగడం ద్వారా కొంత బరువు తగ్గుతారు:** బరువు పెరిగేవారిలో నీటిశాతం పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఉండవలసిన నీటికంటే ఎక్కువ నీరు వారిలో పేరుకుంటుంది. బరువు పెరిగేవారు నీరు తక్కువగా త్రాగుతూ ఉంటారు. అసలే లావుగా ఉన్నాము. ఇంకా నీరు త్రాగితే ఇంకా లావు అయిపోతాము అని చాలా తక్కువగా త్రాగుతారు. నీరు తక్కువ త్రాగడం వలన ఎక్కువ నీరు లోపల నిలువ ఉంటూ ఉంటుంది. నీటి నిలువ పెరిగే కొద్దీ బరువు పెరుగుతారు. నీటిని 5 నుండి 7 లీటర్ల వరకూ రోజూ త్రాగుతుంటే మొదటి 20 రోజులలో శరీరంలో పేరుకున్న నీరంతా పోయి 20 కేజీలు బరువు ఎక్కువ ఉన్నవారు 5-6 కేజీల బరువు తగ్గుతున్నారు. ఆహారం మార్పులు చేయకుండానే మొదటి నెలలో బరువు తగ్గుచున్నారు. రెండవ నెల నుండి

నీటితో పాటు ఆహారం మారిస్తే తగ్గుతారు. లేకపోతే అలానే ఉంటారు. నీటిని బాగా త్రాగడం వల్ల శరీరంలో ఆహార పదార్థాలు క్రొవ్వుగా మారే ప్రక్రియ పూర్వంలా చురుగ్గా జరుగదు. కేవలం నీటినే త్రాగుతూ బరువు పెరగకుండా కాపాడుకునే వారున్నారు. నీటిని ఎక్కువ త్రాగడం అనేది బరువు తగ్గడానికి సహకరిస్తున్నది.

# బరువు తగ్గింది

గౌరవనీయులు డా. సత్యనారాయణరాజు గారికి నమస్కారములు. నా పేరు శివరావు. నా వయస్సు 41 సంవత్సరాలు. నేను ఇండియన్ ఓవర్ సీస్ బ్యాంకులో ఒంగోలు శాఖలో పనిచేయుచున్నాను.

గత సంవత్సరము అంటే 2000 సంవత్సరము ఏప్రిల్ మాసములో నా మిత్రుడి ద్వారా నేను డాక్టర్ గారి గురించి విని వారి ఉపన్యాసానికి వెళ్ళాను. ఆ రోజు నీరు దాని ఉపయోగాలు అన్న విషయం మీద దాదాపు 2 గంటల ఉపన్యాసము జరిగినది. అక్కడకు వచ్చిన జన సందోహమును చూచి ఆశ్చర్యపోయాను. నీటి గురించి ఆయన చెప్పిన విషయాలు విని, అప్పటి వరకూ ఎవరూ చెప్పని, ఎక్కడా వినని మంచి విషయాలు తెలుసుకున్నాను.

ఆయన చెప్పిన రీతిలో 11.7.2000 నాటి నుండి డాక్టరు గారు చెప్పిన ప్రకారము నీళ్ళు

ఎ) ఉదయం లేవగానే 1.5 లీటర్లు

బి) వ్యాయామం తర్వాత 1.5 లీటర్లు

సి ) మధ్యాహ్నం భోజనానికి అరగంట ముందు 1 లీటరు

డి) సాయంకాలం 1 లేక 2 లీటర్లు. ఈ విధముగా ఈ రోజు వరకు త్రాగుచున్నాను. ఇలా త్రాగటం వలన నాకు కలిగిన ప్రయోజనాలు.....

1. నేను 71 కేజీల బరువుతో అనేక ఇబ్బందులు పడేవాడిని. దినచర్యలో నీటి ధర్మాన్ని 100% పాటించడం వలన క్రమేపీ బరువు తగ్గి ఇప్పుడు 58 కేజీల వద్ద

నిలకడగా ఉన్నాను. సుమారు 13 కేజీలు ఆరోగ్యకరంగా తగ్గాను. శరీరం తేలికగాను, బిగువుగాను ఉంది.

2. ఉదయం ఫ్రీమోషన్ అవుతున్నది. ఇది వరకు రెండవసారి అయ్యేది కాదు. ఇప్పుడు వ్యాయామము చేసిన తరువాత నీళ్ళు త్రాగి ఆలోచన చేసిన పిదప రెండవసారి సుఖవిరేచనం అగుచున్నది.

3. ఇంతకు ముందు నాకు నోటి నుండి చెడు వాసన వచ్చేది. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన తరువాత నోరంతా ప్రెష్ గా ఉండి దుర్వాసనలు అసలు రావడం లేదు.

4. రోజూ చన్నీటి స్నానము వలన తలనొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోయినది.

5. ఈ దిన చర్యవలన నాకు బ్లడ్ సుగర్ ఇంతకు ముందు 120 mg ఉండేది. అది ప్రస్తుతం 100 mg లోపుగానే ఉన్నది.

6. బి.పి ఇంతకు ముందు చూడలేదు. ఈ దినచర్య మొదలు పెట్టిన తరువాత 110/70 ఉంటున్నది.

7. జాయింట్ పెయిన్స్ తగ్గడం వలన అన్ని పనులు చేసుకోగలుగుతున్నాను.

8. ఇది వరకటిలా భోజనం తినేటప్పుడు, తిన్న వెంటనే కాకుండా పద్ధతి ప్రకారం త్రాగడం వలన పొట్ట తగ్గినది.

ఇవన్నీ నేను పొందిన ఫలితాలు..... డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసాలు వింటూ, సలహాలు పాటిస్తుంటే వారి దయవలన నాకు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా ఆరోగ్యము బాగా ఉన్నది. డాక్టరు గారు ఏ ప్రతిఫలము ఆశించకుండా ఆరోగ్యము గురించి చాలా మంచి సందేశాలను అందిస్తూ ఎంతోమందికి దేవుడిలా ఉపయోగపడుతున్నారు. డాక్టర్ గారి ద్వారా ఆ భగవంతుడు మరెంతో మందికి సుఖజీవనము కలిగించాలని కోరుకుంటున్నాను.

**P. శివరావు,**

ఇండియన్ ఓవర్ సీస్ బ్యాంకు,

ట్రంకు రోడ్డు, ఒంగోలు - 523 001

# నీరు త్రాగితే బరువు తగ్గింది

దైవ స్వరూపులైన శ్రీ మంత్రేన సత్యనారాయణరాజు గారికి నమస్సులతో ఎన్. కృష్ణమూర్తి వ్రాయునది.

అయ్యా! ప్రజలకు మీరు చేసే సేవ భగవంతుడు కూడా చెయ్యడేమో అనిపించుచున్నది. మీరు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదివి, మీ ఉపన్యాసం వింటే - అది పూర్తిగా ఆచరిస్తే మనిషిక రోగం అన్నదే రాదు. డాక్టర్లు, హాస్పిటల్స్ అన్నీ మూతపడవలసినదే. మందుల షాపుల పనేలేదు. కొన్ని కోట్ల రూపాయలు దేశానికి లభిస్తుంది. ప్రజలంతా సుభిక్షంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఈ రోజు వైద్యం ఎలా ఉందంటే ఏ చిన్న సమస్యకైనా వేల రూపాయలు చేసే టెస్టులు, ఎక్స్రేలు మొదలగునవి అయిన తరువాతే వైద్యం మొదలవుతుంది. ఇక అప్పులు చేసి మందులు కొనడం, వాడడం, గుణం కనబడీ కనపడక పోవడం, మళ్ళీ ఇంకొక డాక్టరు దగ్గరకు పరిగెత్తడం... ఇలా జీవితం అంతా "మందుల అట్టలకు - రకరకాల టెస్టులకు" సరిపోతుంది. "అప్పు చేసి మందుల కూడు" అన్న చందంగా తయారయింది. ఉపశమనమే గాని వ్యాధి నిర్మూలన జరగటం లేదు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మీ పుణ్యమా అని ఆంధ్ర జనావళికి - ఆరోగ్య మార్గం మీ ప్రకృతి జీవన విధానం ద్వారా లభించింది. నా విషయంలో - మీ ఉపన్యాసాల ద్వారా, మీ పుస్తకాల ద్వారా నేను తెలుసుకున్న విషయాలను ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా ఆరోగ్యరీత్యా నేను పొందిన ఆనందాన్ని ఈ ఉత్తరం ద్వారా మీతో పంచుకోవడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ముఖ్యంగా మీరు చెప్పిన విధంగా నీటిని త్రాగటం వలన నాకు కలిగిన ప్రయోజనాలను క్రింద వివరిస్తున్నాను.

నా వయస్సు 58 సంవత్సరాలు. నా బరువు 85 కేజీలు. మీరు చెప్పిన విధంగా నీటి ధర్మం ఆచరిస్తూ రోజుకి 6 నుంచి 8 లీటర్లు నీటిని క్రమ పద్ధతిలో త్రాగుతున్నాను. మొదలు పెట్టిన మరుసటి రోజు నుంచి విరేచనం చాలా సాఫీగా అవుతుంది. చాలా సుఖంగా ఉంటుంది. బహుశా శరీరంలోని మలినాలు ఏ రోజు కారోజు విరేచనం ద్వారా, మూత్రం ద్వారా బయటకు విసర్జింపబడటం వల్లనేమో, ప్రతిరోజూ సుఖనిద్ర పడుతుంది. సుఖవిరేచనం, సుఖనిద్ర అనేవి ఆరోగ్యానికి ప్రథమ సోపానాలని ఈ నియమం పాటించాకే తెలిసింది. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా నేను బరువు 5 కేజీలు తగ్గాను. నీరు ఎక్కువ త్రాగితే శరీరం నీరు పట్టేసి ఇంకా బరువు పెరిగిపోతానేమోననే అపోహ ఉండేది. కాని ఇప్పుడు నాకు బరువు తగ్గడమే కాక శరీరం కూడా మృదువుగా తయారయినది.

నీళ్ళల్లో ఇంత మహత్వం ఉందని యింతవరకు మాకు తెలియక చాలా తప్పు చేశాం. అందరికీ ఉచితంగా పుష్కలంగా లభించే మంచినీటితో ఆరోగ్యంలో ఇంత మార్పును పొందవచ్చుననేది ఎంతటి ఆశ్చర్యజనకమో అంత ఆచరణ సత్యం కూడా. అందుకే నేను పొందిన ప్రయోజనాలని చూసిన తరువాత మా కుటుంబంలోని మిగతా వారందరూ కూడా ఈ నీటి ధర్మాన్ని ఆచరించడం మొదలు పెట్టారు.

**N.కృష్ణమూర్తి,**

ఎల్.ఐ.సి. ఏజంట్, కావలిపురం, తణుకు



# వయస్సు వెనక్కి వెళ్ళింది.

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారికి అభినందనము.

నేను డాక్టరు గారి మాటల "ప్రలోభం" లో పడి ఇప్పటికి 11 నెలలైంది. దాని వలన నాకు చేకూరిన మేలు ఎంతో చెప్పలేను. ఎక్కడైనా ప్రలోభంలో పడిపోతే చెడిపోతారు. కాని నా కేసు అలా కాదు. వారి రచనలే నాకు మానసిక, శారీరక బలాన్నిచ్చాయి. వారి ఉపన్యాసాలు చాలా విన్నాను. ప్రతిదీ అమోఘం. వారు చెప్పే ఆరోగ్య సలహాలు కొంచెం కష్టమైతే ఉండవచ్చుగాని నీటి ధర్మాన్ని పాటించడంలో ఎవరికీ ఏ మాత్రం అభ్యంతరం ఉండదు. ఉండకూడదు.

**నీరే అమృతం:** నాగరికత అంతా నీరున్న చోటే వర్ధిల్లింది. గాలి తరువాత జీవులకు అత్యవసరం నీరేకదా! అందుకే సుమతీ శతకకర్త "ఎప్పుడును ఎడతెగక పాటెడి ఏరు (నీరు)న్న చోటనే" నివసించాలన్నాడు. అది ఎంత ఎక్కువగా తీసుకుంటే అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. మానవుడు ఈ (అ) నాగరికతా వ్యామోహంలో పడి సరియైనంతగా నీటిని దేహానికి అందజేయకనే తమ శరీరాలకు శ్రమ కలిగిస్తూ తాము అనారోగ్యాల పాల్పడుతున్నారు. డాక్టరు గారి ఈ మాట నగ్నసత్యమని నా యీ 11 నెలల అనుభవంలో ఋజువయింది.

నాకేమీ జబ్బు లేకపోయినా డాక్టరు గారి మాటప్రకారం నీటి ధర్మాన్ని పాటించడం మొదలు పెట్టిన 1-2 రోజులలోనే నాకెంతో "రిలీఫ్" కనిపించింది. నీరు - అమృతం ఎట్లయిందో నా జీవితానుభవాలు తెలియచేస్తున్నాయి.

ఉదయం లేవగానే మూత్ర విసర్జన గావించి, నోటిని బాగుగా 2-3 సార్లు పుక్కిలించిన తరువాత 1.25 లీటర్ల నీరు త్రాగుతాను. మొదట్లో ఇష్టం లేకపోయినా - ఆరోగ్యం కోసం అనుకుంటూ 2-3 గ్లాసులు త్రాగి ఆ తరువాత

నిదానంగా మరోసారి ఇలా బలవంతంగానైనా త్రాగేవాడిని. కొంతసేపు అటూ ఇటూ తిరగగానే 'మోషన్' అయ్యే సూచనలు కనిపించేవి. ఫ్రీమోషన్ అయ్యేది. తరువాత ఇంటిలో ఏదో ఒక పని, కొద్దిగా వ్యాయామం చేస్తే రెండవసారి విరేచనమై కడుపు ఖాళీగా ఎంతో హాయిగా ఉండేది. తరువాత చన్నీటితో తలారా స్నానం గుడ్డతో ఒళ్ళు రుద్దుకోవడం ఎంతో బాగుండేది. ఈ పై అలవాట్ల వల్ల నాకున్న 'బద్ధకం' ఎగిరిపోయింది. మానసికోత్సాహం అధికమైంది. నా సమస్యలు - మలబద్ధకం, కడుపుబ్బరం, గ్యాసు, అజీర్ణం మటుమాయమవ్వడమే గాక, ఉదరభాగంలోని కొవ్వు కరిగి సన్నబడింది. ఆశ్చర్యం!! నా ఆరోగ్యంలో ఉత్త నీరే యింత గొప్ప మార్పు తెచ్చిందంటే నాకే నమ్మకం కలగటం లేదు.

కడుపు ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా నీరు త్రాగవచ్చునన్న సూచన పాటించి ఆహారం తినబోయే అరగంట ముందుగా ఒకసారి తిన్నాక రెండు గంటల తర్వాత ఒకసారి నీరు త్రాగటం అలవాటు చేసుకున్నాను. అన్నం తినేటపుడు ముద్ద ముద్దకీ నీరు త్రాగే దురలవాటు పూర్తిగా పోయినది. అసలు భోజనాల దగ్గర నీటి గ్లాసులు పెట్టుకోవడమే మానేసాము. ఇతర ఆహార నియమాలు, వారానికోరోజు తేనె + నిమ్మరసం కలిపిన నీటిపైనే పూర్తిగా ఆధారపడటం నాకెంతో ఆరోగ్యాన్నిచ్చింది. ముఖ్యంగా ఈ నీటి ధర్మం వలన నా శరీరం ఎంతో మంచి మార్పుకు గురయినది. అదేమిటంటే - క్రమంగా ఈ పది నెలలలో 15-20 కేజీల బరువు తగ్గాను. 93 కేజీలు ఉండే నేను ఇప్పుడు 72 కేజీలు మాత్రమే వున్నాను. అంతేకాక కాఫీ, టీలు త్రాగటం పూర్తిగా మానివేశాను. ఇప్పుడెంతో ఉత్సాహంగా ఉన్నాను. పదేళ్ళు వెనక్కి వెళ్ళినట్లుందన్న అనుభవజ్ఞుల మాటల యదార్థం అని నమ్ముచున్నాను. **నా విషయంలో పదేళ్ళు కాదు 15-20 ఏళ్ళు వెనక్కు వెళ్ళినట్లుంది. నాకిప్పుడు 64 ఏండ్లు! అయినా 50 ఏండ్ల వాడిలాగా ఉత్సాహంగా ఉన్నాను.** కంఠస్వరంలోగాని, చేతినరాలలోగాని, చూపులోగాని, ఆఖరికి దాంపత్యసుఖంలో గాని ఎక్కడా

మార్పురాలేదు. సరికదా అవన్నీ చక్కగా పని చేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు నా జీర్ణశక్తి పెరిగింది. మంచి నిద్ర పడుతుంది. నాకు ఒక్క నీటి ధర్మాన్ని పాటిస్తేనే ఇంతటి మేలు జరిగిందంటే ఇక ప్రకృతి విధానాన్ని పూర్తిగా ఆచరిస్తే ఇంకెంత మేలు జరిగేదో కదా! ఆ రోజు కోసం ఎదురు చూస్తున్నాను. **"అసలు సృష్టకర్త అమృతాన్ని దివిలోని దేవతలకిచ్చి, దానికి సరిగా నీరనే అమృతాన్ని భువిలోని జీవుల కందించాడేమో!!"**

నీరే అమృతం! వేరే అమృతం లేనే లేదు. వేరే మందులు అక్కర్లేదు. నీరే డాక్టరు! నీరే మందు! నీరే మన రక్షకుడు! నీరే మన బంధువు! మిత్రుడు! హితుడు! ఆ నీటికి వందనం. అందుకే మునులు నీటిని ఆరాధిస్తూ, ఆచార వ్యవహారాలలో నీటికి సమున్నత స్థానం కలిగించారు. వాటి వెనుక ఇంత గూఢార్థం ఉందని తెలుసుకోకుండా ఉత్త మూఢాచారాల్ని మాత్రమే పాటిస్తూ, అసలు నీటి ధర్మాన్ని పాటించక కష్టాల పాలబడుచున్నారు. ఇంతటి మహత్తు కలిగిన నీటిని త్రాగండి. ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోండి నీరు జిందాబాద్!!!

**S. హజరత్ అలీ,**

వేమూరు - 522 261.

**11. పొట్ట తగ్గడం:** మనిషికి పైపొట్ట, క్రిందపొట్ట రెండూ ఉంటాయి. విరేచనం సరిగా కాకపోతే క్రింద పొట్ట పెరుగుతుంది. తిని, పొట్టనిండా నీళ్ళు త్రాగితే పైపొట్ట పెరుగుతుంది. నీళ్ళతో విరేచనం సాఫీగా అవడం వలన క్రిందపొట్ట తగ్గుతుంది. భోజనం అయిన రెండు గంటల వరకూ నీరు త్రాగకుండా ఉండటం వలన పైపొట్ట తగ్గుతుంది. పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగేనీరు పొట్టను తగ్గిస్తుంది.

# నీరు త్రాగితే పొట్ట తగ్గింది.

నా పేరు బుచ్చయ్య. నేను R.M.P. డాక్టర్ ను. నాకు సుమారుగా 8 సంవత్సరాల నుండి పొట్ట, బి.పి. ఉన్నది. నా బరువు 70 కేజీలు. నా వయస్సు 40 సంవత్సరాలు. కొన్ని రకాల మందులు వాడాను. కాని వాడినప్పుడే తక్కువ కావడము, మళ్ళీ రావడము జరిగేది. నా యొక్క స్నేహితుడు కందుకూరి విద్యాసాగర్ గారి సలహా ప్రకారము పుస్తకములు చదివి డాక్టరు గారు చెప్పిన నియమాలు ఆచరించితిని. నీళ్ళు త్రాగడం మొదలుపెట్టాను. నాకు ఇప్పుడు ఆరోగ్యము మంచిగా ఉన్నది. పొట్ట చాలావరకు తగ్గినది. నా యొక్క బరువు కూడా 58 కేజీలకు తగ్గినది. డాక్టరుగా నేను కూడా చాలామందికి నీరు త్రాగమని చెప్పుచున్నాను. వారు కూడా చాలా బాగుందని చెప్పుచున్నారు.

మా అమ్మగారి వయస్సు 60 సంవత్సరాలు. మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఎలర్జీ, బి.పి.ఉన్నాయి. మందులు బాగా వాడేది. ఇప్పుడు నీరు త్రాగడం వలన మందులు పూర్తిగా మానివేసినది. ఇప్పుడు ఆమె ఆరోగ్యం చాలా మంచిగా ఉన్నది. డాక్టరు గారి సలహాలు పాటించినందుకు మాత్రమే ఈ ఆరోగ్యం చేకూరినది. భగవంతుడు ఎక్కడో లేడు వారి యందే ఉన్నాడు అనిపిస్తున్నది.

**పి. బుచ్చయ్య,**

పోచన్నపేట, బచ్చన్నపేట మండలం

వరంగల్ జిల్లా.

**12. రొంపలు పట్టడం ఆగుతుంది:** కొంత మందికి నీరు మారితే, తిండి మారితే రొంపలు పడితే, మరికొంత మందికి తరచూ నెలా రెండు నెలలకు పడుతూ ఉంటాయి. హిస్టమిన్స్ లేదా శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగించే పదార్థాలు

శరీరంలో ఎవరికి ఎక్కువ తయారవుతూ ఉంటాయో వారికి రొంపలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. అలాగే శరీరంలో వ్యర్థ పదార్థాలు, టాక్సిన్స్ ఎక్కువైనప్పుడు వాటిని శరీరం నుండి బయటకు తోయడానికి, కొందరికి రొంప రూపంలో అవి బయటకు వెళుతూ ఉంటాయి. నీరు తక్కువ త్రాగే వారికి ఎక్కువ రొంపలు వస్తాయని గట్టిగా చెప్పవచ్చు. నీరు యాంటీ హిస్టమిన్. అంటే శరీరంలో తయారయ్యే హిస్టమిన్నే అనే రసాయన పదార్థాలకు విరుగుడుగా నీరు పనిచేస్తుంది. పైగా ఎక్కువ నీరు త్రాగడం వలన శరీరంలో పేరుకున్న వ్యర్థపదార్థాలు, టాక్సిన్స్ మూత్రం గుండా ఏరోజుకారోజు బయటకు పోతూ ఉండటం వలన మన రొంపలు తొందరగా తగ్గడమే కాకుండా, రొంపలు పట్టడమే తగ్గుతున్నది. రొంపలు పట్టినప్పుడు గోరువెచ్చని నీరు 6-7 లీటర్ల వరకూ త్రాగితే తొందరగా తగ్గుతాయి. రొంపకు సరైన ఉపశమనం నీరే.

# రొంప - దగ్గు ముటుమాయం

డాక్టర్ సత్య నారాయణరాజు గారికి నమస్కారములతో.....

ముందుగా మీకు మా హృదయపూర్వక ఆశీర్వాచనములు. మీకు ఆ భగవంతుడు సదా అండగా ఉంటూ మీ చేత ఇటువంటి మహత్కార్యములు ఇంకా ఎన్నో జరిపించాలని కోరుకుంటున్నాను. మీ ఉపన్యాసాలు విని, మీ పుస్తకాలు చదివి మీరు అనుసరించమని చెప్పిన పద్ధతులు కొన్ని మాత్రమే అవలంబించి లబ్ధి పొందినవాడిని.

నేను BHPV లో Commercial Department లో Staff Officer గా ఉద్యోగం చేయుచున్నాను. నా వయస్సు 52 సంవత్సరాలు. నాకు శీతాకాలంలో దగ్గు, రొంప ఎక్కువగా ఉండేది. రాత్రిపూట నిద్ర మధ్యలో మెలకువ వచ్చి దగ్గు, అయాసంతో బాధపడేవాడిని. ఇంకా తరచు మెడ ఇరుకు పట్టేది. మీరు చెప్పిన ఈ నీటిధర్మం పాటిస్తూ ఉంటేనే కొద్ది రోజులలో నాకు చాలా మార్పు వచ్చినది. నేను చిన్నప్పటి నుంచి ఎప్పుడూ చన్నీటి స్నానం చేయలేదు. వేసవికాలంలో కూడా వేడినీటి స్నానం చేయడమే అలవాటు. అటువంటిది ఇప్పుడు నేను ఎంతో హాయిగా చన్నీటి స్నానం చేస్తూ తలమీద నుంచి కూడా నీరు పోసుకుంటున్నాను. ఇది వరకు పొరపాటున వానలో తడిసినా, చన్నీటి స్నానం చేసినా, ప్రయాణం చేసినా తలనొప్పి, రొంప, దగ్గులతో బాధపడేవాడిని. ఇప్పుడు నాకే ఆశ్చర్యంగా ఉంది. ఇది అంతా మీరు ఇచ్చిన సలహా, సందేశం. మీ ధర్మమా అంటూ నేను, నా జీవితాంతం ఎవరిమీదా ఆధారపడకుండా, ఎవరికీ భారం కాకుండా ఆనందంగా, నా శేష జీవితాన్ని గడపగలననే దైర్యం, విశ్వాసం వచ్చినది. మీ అమూల్యమైన సలహాలు పాటించి నాలాంటి వారు చాలామంది, చాలా ప్రదేశాలలో బాగుపడ్డారని, బాగుపడతారని నిస్సంకోచంగా చెప్పగలను,

ప్రజలందరూ మీరు చెబుతున్న విధానాన్ని, పాటించి, మీరు తలపెట్టిన ఆరోగ్య యజ్ఞం నిర్విఘ్నంగా కొనసాగాలని మనస్ఫూర్తిగా ఆ పరమేశ్వరుడిని కోరుకుంటున్నాను. మీరు ఎప్పుడు వస్తారా, ఆ రోజు ఎప్పుడు వస్తుందా అని ఎదురుచూసే మా లాంటి వారికి తిరిగి మీ దర్శన, ప్రసంగ కార్యక్రమములు కల్గజేయాలని కోరుకుంటున్నాను.

మీకు ఆ దేవదేవుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములు కల్గజేయాలని కోరుకుంటూ.....

**ఆణివిళ్ళ సత్యనారాయణమూర్తి.,**

క్వార్టర్ నెం. E.36, BHPV Township,

విశాఖపట్నం - 12

# జలుబు లేదు - మలబద్ధకం పోయింది

గౌరవనీయులైన డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గార్కి నమస్కారములు. మీరు పరిచయం చేసిన ప్రకృతి జీవన విధానాన్ని ఆచరించి ఎంతోమంది ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నారు. అందులో నేను ఒకణ్ణి. నేను మా శాంతినికేతన్ స్కూల్ సహ ఉద్యోగి అయిన ప్రసాద్ గారి ద్వారా మీ వైద్య విషయాలన్నీ తెలుసుకొన్నాను. అనేక విషయాలలో కేవలం నీరు త్రాగే పద్ధతిని నేను ఆచరించి ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని పొందాను. ఈ నీటి పద్ధతి నా ఆరోగ్యాన్ని మలుపు తప్పింది.

నేను గత 2 సంవత్సరాల నుండి విపరీతమైన జలుబు మరియు మలబద్ధకముతో బాధపడుతున్నాను. రెండు సంవత్సరాలుగా నా ముక్కు నుండి నీరు ఏకధాటిగా కారుతూనే వుండేది. చేతి రుమాలు ఎప్పుడూ నా ముక్కు దగ్గరే వుండేది. చాలాసార్లు డాక్టర్లను సంప్రదించి మందులు వాడాను కాని ఎలాంటి ఫలితం లేకపోయింది. అలాగే మలబద్ధకం, 5 నెలల నుండి కడుపులో విపరీతమైన నొప్పి అర్ధరాత్రి సమయంలో వచ్చేది. దానికి బిళ్ళ వేసుకొనేవాణ్ణి. అలాగే బాధపడేవాణ్ణి. నొప్పి యధాతథంగా వచ్చేది. సరిగ్గా ఇదే సమయంలో టైపిస్టు ప్రసాద్ గారి పరిచయం జరిగింది. ఆయన చెప్పిన తడవుగా ఉదయం లేచిన వెంటనే 1.5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం అలవాటు చేసుకొన్నాను. మొదటి సారిగా అన్ని త్రాగడం అందరికీ సాధ్యం కాదని అంటారు. కాని నేను మాత్రం పట్టుదలతో నీరు త్రాగడం మొదలుపెట్టాను. అందుకే త్వరగా ఫలితం కనిపించింది.



ఇప్పుడు నా ముక్కు కారడం లేదు. జలుబు పూర్తిగా పోయింది. మలబద్ధకం లేదు. కడుపునొప్పి పోయింది. ఇప్పుడు కేవలం ఈ జీవన విధానంలో నేను మొదటి మెట్టు దగ్గర మాత్రమే వున్నానని భావిస్తున్నాను. ఇంకా మీరు చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని ఆదరించి సదా మీ ఆశీస్సులతో జీవించినంతకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించాలని కోరికగా వుంది.

**ఎల్.యుగంధర్ గౌడ్,**

శాంతినికేతన్ రెసిడెన్షియల్ స్కూల్,

గాగిల్పూర్, రంగారెగడ్డి జిల్లా.

**13. శరీరానికి నీరు పట్టడం తగ్గుతుంది:** శరీరానికి ఎవరికన్నా నీరు పట్టించంటే ఉప్పు ఎక్కువైంది, నీరు తక్కువయింది అని అర్థం. నీరు తక్కువ త్రాగే వారికే ఎక్కువ ఉప్పు శరీరంలో నిలువ ఉంటూ ఉంటుంది. ఎక్కువ ఉప్పు ఒక్కటే ఎప్పుడూ నిలువ ఉండదు. దానితో నీటిని కూడా నిలువ ఉంచుతుంది. అలా నిలువ ఉన్న ఉప్పు నీటివలన వాపులు, నొక్కితే సొట్టలు పడుతూ ఉంటాయి. అసలే శరీరంలో నీరు ఎక్కువయిందని ఇంకా నీరు త్రాగడం తక్కువ చేస్తాము. అందుచేతనే ఆ ఇబ్బంది ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. శరీరంలోని ఎక్కువ నీరు బయటకు రావాలంటే ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. మనం త్రాగిన నీరు లోపలకు పోయి నిలువ ఉన్న ఉప్పునీటిని పట్టుకుని మూత్రంలో బయటకు రోజూ వస్తుంది. దాంతో చాలా వరకు వాపులు తగ్గుతాయి. పూర్తిగా వాపులు నీటి వలన పోయేవారు కొంతమంది మాత్రమే. ఇబ్బంది తక్కువ ఉన్నవారికి పూర్తి లాభం వస్తుంది. బాగా ఎక్కువ వాపులున్న వారికి నీటితోనే పూర్తి వాపులు పోవు. 50-60 శాతం తగ్గుతాయి. ఉప్పును పూర్తిగా ఆహారంలో మాని తింటే వెంటనే 5-6 రోజులలో ఆ నీరు పట్టే ఇబ్బంది పోతుంది. ముందు ఎక్కువ నీరు త్రాగడమనేదే అతిముఖ్యమైన విషయం.

# కాళ్ళ వాపులు తగ్గినవి

గౌరవనీయులైన డా. మంతెన సత్యరాయణరాజు గారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. నా పేరు సత్యవతి. వయస్సు 44 సంవత్సరాలు. నాకు 10 సంవత్సరముల నుండి కాళ్ళ నొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు. ఎముకల డాక్టరుగారి దగ్గర మందులు వాడేదాన్ని. వాడుతున్నప్పుడు తగ్గేవి, మరల వస్తు వుండేవి. పూర్తిగా తగ్గేవి కాదు. కాస్త దూరం నడిస్తే చాలు కాళ్ళు వాచిపోయేవి. ఇంట్లో కొంచెం ఎక్కువ పని వున్నా కాళ్ళు వాచిపోయేవి. ఒక సంవత్సరము నుండి ఎడమ ప్రక్క కడుపులో నొప్పి వస్తున్నది. కడుపులో బరువుగా వుండడం, ఏదైనా పని చేయాలంటే చిరాకు ఎక్కువ అయ్యింది. కనీసం ధ్యానం కూడా చేసుకోలేక పోయేదాన్ని.

మీరు 3 సంవత్సరాల నుండి తాడేపల్లిగూడెంలో ఉపన్యాసాలు చెబుతున్నారని అన్నారు. మా కసలు తెలియదు. అక్టోబరు 13 వ తేదీ తణుకులో మీ ఉపన్యాసము విన్నాము. మీ ఉపన్యాసము విన్నాక మీ పుస్తకాలు సుఖజీవన సోపానాలు, ఆహారం - ఆలోచన, ఆరోగ్యమే ఆనందం బాగా అర్థమైనవి.

రోజుకి 6 లీటర్ల నీరు మీరు చెప్పిన విధంగా క్రమం తప్పకుండా త్రాగుతున్నాను. కాఫీ, టీలు మానివేసి పచ్చిముక్కలు తింటున్నాను. కూరల్లో చాలా కొద్దిగా ఉప్పు వాడుతున్నాను. త్వరలో అది కూడా మానే ప్రయత్నం చేస్తాను.

నాకిప్పుడు కీళ్ళ నొప్పులు, వాపులు, మోకాళ్ళ నొప్పులు అన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి. కడుపులోనొప్పి కూడా పూర్తిగా తగ్గింది. ఇప్పుడు ఎంతపని చేసినా అలసట, చిరాకు లేవు. ప్రాణం తేలికగా వుంది. ధ్యానం కూడా ఎక్కువ సేపు చేసుకోగలుగుతున్నాను. నాకు ఇంత చక్కని ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చిన డా. మంతెన

సత్యనారాయణరాజు గారికి ఎంతో ఋణపడి వున్నాను. మీ గురించి ఎంత చెప్పినా ఇంకా చెప్పాలనే వుంటుంది. అందరికీ ఈ విధానం తెలియడం కోసం మీ పుస్తకాలు చాలా మందికి పంచిపెట్టాము. ఇన్నాళ్ళూ తెలియని ఒక క్రొత్త జీవన విధానాన్ని అనుసరిస్తూ ఎందరికో మార్గదర్శకులై ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న దైవ స్వరూపులైన డా. సత్యనారాయణ రాజు గారికి ఎలా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలో తెలియడం లేదు.

**V.సత్యవతి,**

తాడేపల్లిగూడెం.

# వంటికి పట్టిన నీరు తగ్గింది

డాక్టర్ గారికి నమస్కారములు.

డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసం నేను ఆగస్టు 2000 లో తాడేపల్లిగూడెంలో వినడం జరిగింది. ఆ రోజు నుండి నీరు మీరు చెప్పిన విధంగా ఒక పద్ధతి ప్రకారం రోజుకు 5 లీటర్లు త్రాగటం మొదలు పెట్టాను.

నీరు తీసుకోక ముందు కాళ్ళకు, వంటికి నీరు పట్టడం మరియు Allergic Bronchitis తో బాధపడేదాన్ని. ఈ విధానం మొదలు పెట్టాక ఒంటికి నీరు పట్టడం పూర్తిగా తగ్గి పోయింది. ఆయాసం కూడా దాదాపు కంట్రోల్ అయ్యింది. శీతాకాలంలో అంతకు ముందు రాత్రి అయితే భయం వేసేది. ఎందుకంటే పిల్లికూతలు, ఊపిరి అందక పోవడం వల్ల నిద్ర పట్టేది కాదు. కాని ఈ సంవత్సరం అటువంటి ఇబ్బంది ఏమీ కలుగలేదు. నేను ఇంతకు ముందు వైద్యం చేయించుకున్న హోమియో డాక్టరు గారు కూడా నాలో ఈ మార్పుని చూసి చాలా ఆశ్చర్యపోయారు. నా ఆరోగ్యంలో ఇంతమంచి మార్పు కలిగిన తర్వాత నాకు ధైర్యం వచ్చింది. ఆ ధైర్యంతోనే 13-4-2001 న డాక్టరు గారి ఉపన్యాసం విన్న తర్వాత ఉప్పు కూడా పూర్తిగా మాని వేశాను.

శారదాదేవి,

ఎల్.ఐ.సి. ఆఫ్ ఇండియా, తాడేపల్లిగూడెం.

**14. తక్కువ రోజులలోనే దగ్గు తగ్గుతుంది:** దగ్గు అనేది ఊపిరితిత్తులలో కఫం ఉంటే వస్తుంది. కఫాన్ని బయటకు తీయడానికి దగ్గు అనేది శరీరానికి సహకరిస్తూ ఉంటుంది. దగ్గు రాకపోతే కఫం బయటకు రాదు. దగ్గుకు మందులు వాడితే దగ్గు రాకుండా ఆగిపోతుంది. కఫం పోకుండా దగ్గు ఆగిపోతే

మన జబ్బు తగ్గినట్లు కాదు. కఫాన్ని తొందరగా లాగి ఊయగలిగితే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. కఫం పలుచబడి తేలిగ్గా తెగిరావాలంటే ఆ పని నీటివలన బాగా జరుగుతుంది. గోరు వెచ్చని నీరు అయితే కఫాన్ని పలుచబరిచి తొందరగా తెగిపడి పోయేట్లు చేస్తుంది. 5-6 లీటర్ల నీరు గోరు వెచ్చగా త్రాగితే, తగ్గడానికి వారం రోజులు పట్టే దగ్గు 3-4 రోజులలో తగ్గిపోతుంది. నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వలన కఫం సుద్దులు సుద్దులుగా తెగి పడుతుంది. నీటిని రోజూ బాగా త్రాగే వారికి కఫం పట్టే కణంలో చాలా మార్పు వస్తుంది.

# కఫము - దగ్గు తగ్గింది

నా పేరు జ్యోత్స్న. నా వయసు 20 సంవత్సరాలు. నాకు ఊహ తెలిసిన దగ్గర నుండి దగ్గు బాగా వచ్చేది. ఏమి ఆహారం తీసుకొన్నా తిన్న వెంటనే శ్లేష్మము పడేది. అందుచేత మానసికంగా ఎంతో బాధపడేదాన్ని. అధికాక బరువు కూడా ఎక్కువ వుండేదాన్ని.

మా అమ్మగారు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారు నిర్వహిస్తున్న ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళి అక్కడి విషయాలు, డాక్టరు గారు చెప్పిన ఆహార నియమాలు, నీరు తీసుకొనే విధానం అన్నీ విపులంగా నాకు వివరించారు. ముఖ్యంగా నీరు త్రాగే విషయం గురించి చెప్పారు. నేను కూడా మా అమ్మగారితో పాటు నియమానుసారంగా మూడు పూటలా నీరు క్రమం తప్పకుండా త్రాగుతున్నాను. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన వారం రోజులలోనే నాలో చాలా మార్పు గమనించాను. నాకు ఎన్ని సంవత్సరాలగానో వున్న శ్లేష్మము పడటం తగ్గింది. ఇది నాకెంతో ఆనందాన్ని కల్పించింది. దగ్గుతగ్గింది. బరువు కూడా నెమ్మదిగా తగ్గుతున్నాను. ఇప్పుడు నేనెంతో సంతోషంగా వున్నాను.

నాలో ఈ శారీరక, మానసిక చైతన్యానికి, ఆనందానికి కారణమైన డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజుగారికి నా కృతజ్ఞతలు. ఈ ఆనందం, సంతోషం ప్రతి ఒక్కరు ఈ విధానం ద్వారా పొందాలని నా కోరిక.

**P. జ్యోత్స్న,**

ఆకివీడు.

**15. తుమ్ములు:** మొఖం, ముక్కుల భాగాలలో పేరుకున్న లేదా ఎక్కువైన రొంపలను ఆ భాగాల నుండి ఖాళీ చేయడానికి తుమ్ములు వస్తాయి. గాలి వెళ్ళే

భాగాలలో రొంప పేరుకోవడం వలన ఆ రొంపను పోగొట్టడానికి తుమ్ములు వస్తుంటాయి. తుమ్ములు రాకూడదంటే, రొంపలను లేకుండా చేయాలి. రొంపలు పోవాలన్నా, తుమ్ములు తగ్గాలన్నా నీరు ఎక్కువ త్రాగవలసిందే. నీరు తక్కువ త్రాగేవారికి తుమ్ములు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. తుమ్ములు తగ్గవలసిన వారు రోజు మొత్తం గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగితే మంచిది. లేదా ఉదయం పూటన్నా త్రాగాలి. కేవలం నీటితోనే కొంతమందికి పోతే మరికొంతమందికి ఆహారంలో ఉప్పు పూర్తిగా మానితేగాని పోవు. మరికొంత మందికి పై రెండింతోపాటు ప్రాణాయామం, జాగింగ్ లాంటివి కూడా చేస్తేనే గాని తగ్గవు. గోరువెచ్చటి నీటివలన చాలా వరకు తగ్గుతాయి.

# తుమ్ములు ఎగిరిపోయినవి

నా పేరు వెంటకటలక్ష్మి. మాది వ్యవసాయి కుటుంబం. రోజూ ఉదయాన్నే లేచి ఇంట్లో పనులు చేసుకోవడం ప్రారంభం అవుతుంది. అయితే నాకు గత కొంతకాలంగా చీకటితో లేవగానే తుమ్ములు ఆగకుండా వస్తున్నాయి. ఎంత ఎక్కువగానంటే ఆగకుండా సుమారు 40-50 వరకు ఒకేసారి వస్తాయి. అలా అస్తమానూ వస్తాయి. ఎప్పుడైనా ఒక తుమ్ము రావడం ప్రారంభం అయితే ఇక ఆగకుండా వచ్చేస్తాయి. అల్లోపతి డాక్టరు గారికి చూపించుకుంటే "కెమికల్స్ ఎరువు మందుల వలన మీకు ఎలర్జి వచ్చింది, మందులు వాడవలసినదే తప్పదు" అన్నారు.

నా భర్త సూర్యప్రకాష్ గారు హైదరాబాదు వచ్చినపుడు డాక్టరుగారి మీటింగ్ కి వెళ్ళి, ప్రకృతి ధర్మాలను తెలుసుకుని ముఖ్యంగా నీరు ఎలా త్రాగాలో తెలుసుకొని నాకు కూడా చెప్పి ఆచరింపజేసారు. తరువాత నేను కూడా మా వారితో కలిసి డాక్టర్ గారి ఉపన్యాసం విన్నాను.

మొదట్లో నన్ను డాక్టరుగారు నీళ్ళు కాచుకొని త్రాగమన్నారు. ఆయన చెప్పిన విధంగానే నీళ్ళు కాచి చల్లార్చుకొని వారు చెప్పిన సమయాల్లో క్రమపద్ధతిలో త్రాగటం ప్రారంభించాను. ఒక వారం రోజులలో తుమ్ముల నుంచి రిలీఫ్ కనిపించింది. తుమ్ములు తగ్గాయి. దాంతో నమ్మకం కుదిరి ఇంకా పట్టదలగా నీరు ఎక్కువ త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. పది రోజులలోనే పూర్తిగా తుమ్ములు రావటం ఆగిపోయినవి. ఇప్పుడు మామూలు చల్లటి నీరు, ఏ నీరు త్రాగినా తుమ్ములు రావడం లేదు. అంతేకాదు ఇలా నీరు త్రాగటం వల్ల నాకు శారీరకంగా అనేక లాభాలు కలిగాయి. జీర్ణశక్తి పెరగటం, శరీరం తేలికగా ఉండటం, ఎంత పనైనా చేసుకోగలగటం జరుగుతుంది. సుఖంగా, హాయిగా



ఉన్నది. మందులతో కూడా తగ్గదనుకున్న నా తుమ్ముల బాధను కేవలం నీటితోనే నయం చేసిన డాక్టరు గారికి నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతలు.

**N.వెంకటలక్ష్మి,**

W/O. N.సూర్యప్రకాశ్,

ముఘూర్ క్యాంప్, కొప్పళ జిల్లా, కర్నాటక.

**16. అలెర్జీలు:** అలెర్జీలు అనేవి రకరకాలుగా వస్తూ ఉంటాయి. ఫుడ్ అలెర్జీ, డస్ట్ ఎలర్జీ, స్కిన్ అలెర్జీ మొదలగునవి. అలెర్జీలు వచ్చిన తరువాత అవి మందులతో తగ్గవు. వేటికి తేడాలు వస్తూ ఉంటాయో వాటిని పూర్తిగా మానివేయడమే పరిష్కారం అంటారు. ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి (పండ్లు, కూరలు, గింజలు తినేవారికి) ప్రకృతి విరుద్ధమైనవి తింటే (కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, స్వీట్స్, పచ్చళ్ళు) అలెర్జీలు వస్తూ ఉంటాయి. ప్రకృతి విరుద్ధమైన శరీరానికి ప్రకృతి సిద్ధమైనవి అందించినా అలెర్జీలు వస్తుంటాయి. ఈ రోజులలో వచ్చే ఎలర్జీలు అన్నీ మంచుకి, ఎండకి, వానకి, కొబ్బరికి, తేనెకి, బత్తాయిలకి, నీళ్ళకు, పూలకు, కూరగాయలకు వస్తూ ఉన్నవి. అంటే మన శరీరం ప్రకృతి విరుద్ధంగా అయినందువల్ల ప్రకృతి సహజమైనవి లోపలకు వెళుతూ ఉంటే శరీరం ఒప్పుకోవడం లేదు. నీకు నాలో స్థానం లేదని బయటకు ఎలర్జీ రూపంలో తోసేస్తున్నది. నిజానికి మనం తినే పచ్చళ్ళకు, కేకులకు, స్వీట్స్ కు, కూల్ డ్రింక్స్ కు, వేపుళ్ళకు మాంసాహారానికి రావాలి ఎలర్జీలు. వీటికి అలెర్జీ వచ్చి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళే రోగి లేడు. మనలో ఎలర్జీకి కారణమైన వికృతిని కడిగివేస్తే గాని ప్రకృతి వాటికి వచ్చే అలెర్జీలు (డస్ట్, ఫుడ్, స్కిన్) పోవు. మనలో వికృతిని, చెడును పూర్తిగా కడిగేది నీరు. నీటి ద్వారా మనలో పరిశుభ్రమైతే మళ్ళీ వాటికి ఎలర్జీలు రావు. కేవలం నీటితోనే చాలామందికి అన్ని ఎలర్జీలు పోతాయి. మరికొంతమందికి నీటితో పాటు ఆహారం కూడా మార్చినపుడు పూర్తిగా పోతున్నాయి. 5-6 లీటర్ల నీరు ఎంతగానో లాభం కలిగిస్తున్నది.

# డస్ట్ ఎలర్జీ తగ్గింది

నా పేరు ఉదయ భాస్కర్. నా వయస్సు 25 సంవత్సరాలు. నేను చాలా రోజులుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నాను. జనవరి నెల 2000 సంవత్సరం నుండి రోజుకి 5 లీటర్ల మంచి నీళ్లు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. త్రాగడం మొదలు పెట్టిన రోజు నుండే మలబద్ధకం మటుమాయమైంది. రెండు రోజులకు ఒకసారి విరేచనమునకు వెళ్ళేవాడిని కాని ఇప్పుడు రోజుకి రెండుసార్లు సుఖంగా వెళ్తున్నాను. ఇది నా జీవితంలో ఎంతో ఆనందకరమైన విషయం. అన్ని రోగాలకు పుట్టినల్లు అయిన మలబద్ధకం నాకు ఒక్క రోజుకే మాయమైంది.

1. డస్ట్ ఎలర్జీ వుండేది. అది ఒక్క నెల రోజులలోనే పోయినది.
2. ఎప్పుడూ దగ్గు వస్తూ వుండేది. కఫం తెగి వచ్చేది కాదు. నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన తర్వాత దగ్గు తగ్గింది. కఫం తేలికగా తెగి వస్తూ తగ్గిపోయింది.
3. ఉబ్బసం చిన్నప్పటి నుండి వుంది. దాని కోసం మందులు వాడే వాడిని. నీళ్లు త్రాగిన దగ్గర నుండి చాలా వరకు తగ్గింది.
4. ముఖము మీద మచ్చలు, మొటిమలు కూడా తగ్గినవి.
5. అరటిపళ్ళు తిన్నా, ఖర్జూరం తిన్నా దద్దుర్లు వచ్చేవి. అవి కూడా నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టిన కొద్ది రోజుల్లోనే తగ్గినవి.
6. నోటి దుర్వాసన, చెమట వాసన, మలం వాసన పూర్తిగా పోయినవి.
7. ఆధ్యాత్మికంగా చాలా మార్పులు వచ్చినవి. ధ్యానం బాగా చేయగలుగుతున్నాను. చిరాకులు తగ్గినవి. సేవా భావం పెరిగింది.

6 నెలలు డాక్టరు గారు చెప్పిన విధంగా నీటి ధర్మాన్ని పాటించిన తర్వాత డాక్టరుగారు వ్రాసిన పుస్తకాన్ని చదివి ఉప్పును పూర్తిగా మానివేసాను. నీరు త్రాగడం ద్వారా కొంత వరకు తగ్గిన ఆస్తమా ఉప్పు తర్వాత పూర్తిగా తగ్గింది. మందులు మానివేసాను. తరువాత హైద్రాబాద్ వచ్చి డాక్టరుగారి సమక్షంలో ఉపవాసములు చేసాను. ఉపవాసముల తర్వాత నా ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతమై ఎలాంటి కఫం, దగ్గు, ఆయాసం లేకుండా ఆనందంగా వున్నాను.

నన్ను చూసి మా ఇంటిల్లిపాది ఈ పద్ధతిని పాటిస్తున్నారు. 8 నెలల నుండి అందరూ ఉప్పులేని ఆహారం తీసుకొంటున్నారు. మా నాన్నకు చిన్నప్పుడు ముఖము కాలి మచ్చలు ఏర్పడినవి. అవి 40 సంవత్సరములు తర్వాత నీళ్ళు త్రాగడం ద్వారా తగ్గినవి. మా అక్కకు మెడమీద నలుపు, బొజ్జ వుండేవి. అన్నీ తగ్గినవి. మా అమ్మకు 20 సంవత్సరముల నుండి వున్న దగ్గు నెమ్మదించింది. ఈ విధముగా ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం ద్వారా జీవించినంత కాలం ఆరోగ్యముగా జీవించవచ్చునన్న ధీమా వచ్చింది.

డాక్టర్లు, న్యూస్ పేపర్లలో ఎక్కువ నీరు త్రాగితే మంచిదని అంటారు. కాని ఏ సమయములో ఎన్ని త్రాగాలో చెప్పరు. అందువలన లాభం లేదు. కాని డాక్టరు సత్యనారాయణరాజు గారు ఏ సమయములో ఎన్ని త్రాగాలో చెప్పి నీటితోనే ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్న అద్భుతమైన వ్యక్తి. ప్రకృతి మన కోసం, మన ఆరోగ్యం కోసం డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గార్ని కల్పతరువులా మనకు ప్రసాదించింది. ఆయనకు మా పాదాభివందనములు.

**E. ఉదయభాస్కర్,**

ప్రొద్దుటూరు.

# సిగ్నల్ ఎలర్జీ పూర్తిగా పోయింది.

గౌరవనీయులు డా. సత్యనారాయణ రాజు గారికి హృదయ పూర్వక నమస్కారములు.

నా పేరు యస్. యస్. యస్. మోహన్ రావు. నేను బ్యాంక్ లో డైలీ కలెక్షన్ ఏజంటుగా పనిచేయుచున్నాను. నాకు వృత్తిరీత్యా ఎప్పుడూ చేతిలో ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్, ప్రయాణించడానికి సైకిల్ లేదా టూ వీలర్ ఉంటుంది.

నాకు ఎడము చేతిలో పుండు పడినది. హోమియో వైద్యం ఆరునెలలు, అల్లోపతి వైద్యం 6 నెలలు చేశాను. తగ్గలేదు. ఆ తరువాత ఆయుర్వేద వైద్యం కూడా చేయించుకున్నాను. మందుల ఖర్చు తడిసి మోపెడయ్యింది కాని తగ్గలేదు. ఇది చర్మవ్యాధి, సైకిల్ హ్యాండిల్ ప్లాస్టిక్, నా చేతిలో బ్యాగ్ ప్లాస్టిక్ కాబట్టి నాకు ప్లాస్టిక్ ఎలర్జీ అని తేల్చినారు. ఆ రెండూ చేతికి తగలకుండా ఉంటే పుండు తగ్గుతుంది. అని తేల్చినారు. కాని ఆ రెండూ నా జీవనోపాధిలో భాగం కాబట్టి పుండు తగ్గక పోయినా అలాగే బాధపడుతూ భరిస్తూ వ్యాపారం చేసుకునేవాడిని. ఆ సమయంలో డాక్టరు గారు చీరాల రావడం నేను వారి ఉపన్యాసం వినడం జరిగినది. అప్పుడు డాక్టరు గారికి నా చేయి చూపించి ఇది తగ్గుతుందా అని అడిగినాను. ప్రతిరోజూ 5 లీటర్ల మంచినీరు త్రాగండి 10 లేక 15 రోజులలో పోతుంది అని చెప్పినారు. మందులు వాడితే 6 నెలలకు కూడా తగ్గనది మంచినీళ్ళకు తగ్గుతుందా అని అనుమానించి, ఇది కూడా చేసి చూద్దాంలే! అని మొదలు పెట్టాను.

మంచినీళ్ళు డాక్టర్ గారు చెప్పిన ప్రత్యేకమయిన పద్ధతిలో త్రాగటం మొదలు పెట్టిన 4 వ రోజు పుండు మానడం మొదలు పెట్టింది. 10 వ రోజుకి మచ్చ కూడా లేకుండా మాయం అయినది. ఇందులో ఇంతశక్తి ఉన్నదా? అని

మంచినీరు త్రాగటం ఆపకుండా కంటిన్యూ చేశాను! పూర్తిగా తగ్గిపోవడమే కాకుండా విరేచనం ప్లేగా అవడం, ఎంత దూరం పైకిల్ తొక్కినా నీరసం రాకుండా ఉత్సాహంగా పనిచేసుకోగలగటం వచ్చింది.

అప్పటికి రెండు సంవత్సరాలుగా నాకు మోకాళ్ళ నొప్పులు ఉండేవి. వాటికి కూడా డాక్టర్స్ ఇది తగ్గవు, వృత్తిరీత్యా సహజం అని చెప్పారు. ఇప్పుడు ఆ మోకాళ్ళ నొప్పులు కూడా పూర్తిగా పోయాయి. ప్రస్తుతం మా ఇంట్లో నా భార్య, నా తల్లిగారు, నాకుమారుడు కూడా మంచినీరు త్రాగుతున్నారు. ఆహార నియమాలు కూడా పాటిస్తున్నాము. డాక్టరు గారికి ధన్యవాదములు.

**S.S. మోహన్ రావు,**

Opp. T.V.V. కళ్యాణ మండపం

స్టార్ స్టూడియో వెనుక, పేరాల - చీరాల - 523157.

# దగ్గు, రొంప, ఎలర్జీలు తగ్గిపోయాయి

నా పేరు సాంబశివరావు. నేను దగ్గు, రొంప, ఎలర్జీలతో చాలాకాలం నుంచి బాధపడుతున్నాను. ఈ ఎలర్జీకి హోమియోపతి మందు వాడాను. కాని తగ్గలేదు. తరువాత భీమవరంలో ముక్కు గొంతు స్పెషలిస్టు దగ్గరకు వెళ్ళాను. ఆయన ఎక్స్ రేలు చేయించి ఆపరేషన్ పడుతుంది అన్నారు. అయినా ఆపరేషన్ చేసిన తరువాత తగ్గుతుందో లేదో చెప్పలేనన్నారు. మందులు వ్రాసి ఇచ్చారు. పథ్యం క్రింద అరటిపండు, బత్తాయి, నిమ్మకాయ, నారింజకాయ, దోసకాయ, ములక్కాడ, వంకాయ, కొబ్బరి తీసుకోవద్దన్నారు. అలాగే అవన్నీ తీసుకోవడం మానివేసి, మందులు వాడినా ఏమీ తగ్గలేదు. ఇంకా కొంతమంది E.N.T. స్పెషలిస్టుల దగ్గరికి వెళ్ళినా పూర్తి గుణం కనబడలేదు.

25-2-2000 న నాకు మామూలుగా జ్వరం వచ్చినది. నేను వృత్తిరీత్యా బుక్ బైండింగ్ చేస్తాను. ఆ రోజు మా వద్దకు ఆరోగ్యమే ఆనందం అన్న పుస్తకం బైండింగ్ కి వచ్చినది. ఆ రోజు రాత్రే ఆ పుస్తకం అంతా చదివాను. పూర్తి విషయాలు తెలిసినవి. అప్పటినుండి మందులు మానివేసి నీటిని త్రాగడం మొదలుపెట్టాను. క్రమేపీ మిగతా నియమాలు కూడా కొంచెం పాటించితిని. దగ్గు, రొంప పూర్తిగా నయమయినవి. ఎలర్జీ చాలా వరకు నయమయినది. ఎప్పుడన్నా ఎలర్జీ వస్తుందనిపించినపుడు బాగా నీళ్ళు త్రాగుతూ, ఆ రోజు పూర్తి ఉపవాసం చేసి తగ్గించుకొనుచున్నాను. డాక్టరు గారి విధానము నాకు మందులు లేకుండా నయం చేసినట్లే, ఇంకా ఎంతో మందిని ఆరోగ్యవంతులను చేయాలని ఆ భగవంతుడిని కోరుకుంటున్నాను.

**G.సాంబశివరావు,**

C/O. మహాలక్ష్మీ బుక్ బైండింగ్ వర్క్స్

**7. మచ్చలు మాడతాయి:** ముఖంపై, నా చర్మానికీ మచ్చలు పడుతూ ఉంటాయి. అవి లేకుండా ఉంటే అందంగా ఉంటామనిపిస్తుంది. చర్మానికి ఏ ఇబ్బంది వచ్చినా తొందరగా తగ్గదు. చర్మం అన్ని అవయవాలకంటే చివర ఉండటం వలన గుండెకి చిమ్మిన రక్తం అన్నింటికంటే ఆఖరికి చర్మానికి చేరుతుంది. మనం చర్మం ద్వారా విసర్జించవలసిన వ్యర్థ పదార్థాలు చర్మానికి చేరతాయి. అవి చెమట పడితే చర్మం నుండి బయటకు పోతాయి. లేదా కొన్ని చర్మంలో మిగులుతాయి. లేదా మరలా లోపలకు శరీరంలోకి వెళతాయి. నీరు తక్కువ త్రాగేవారికి చెమట తక్కువ పడుతూ ఉంటుంది. చర్మంలో వ్యర్థ పదార్థాలు ఎక్కువ నిలువ వుంటూ ఉంటాయి. దానితో మచ్చలు, చర్మ వ్యాధులు మొదలగునవి రావచ్చు. నీటిని బాగా త్రాగడం వలన రక్తం పలుచబడి చర్మానికి రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. నీరు త్రాగేవారికి చెమట పట్టకపోయినా చెమట రూపంలో పోవలసినవి వెనక్కి వచ్చి మరలా మూత్రంలో నుండి బయటకు పోతూ ఉంటాయి. చర్మం కొద్దిగా నీటి వలన శుభ్రపడుతూ ఉంటుంది. నీరు బాగా త్రాగడం వలన కొంతమంది రంగు వస్తారు. కొంతమందికి మచ్చలు బాగాపోతాయి. కొంతమందికి కళ్ళకింద నలుపులు కూడా తగ్గుతాయి.

# మొహం మీద మచ్చలు - నడుంనొప్పి తగ్గింది

నాపేరు శంకర్, వయసు 33 సంవత్సరాలు. నేను ఇదివరకు ఏది బడితే అది తినేవాడిని. మొద్దుగా నిద్రపోయేవాడిని, ఏ పనీ చేయబుద్ధికాదు, నలుగురిలోకి వెళ్ళలేక పోయేవాడిని. డిప్రెషన్ తో ఉండేవాణ్ణి. రెండు నిముషాలు వంగుని ఏదైనా పని చేసినా, చివరికి ఎక్సర్ సైజు చేసినా వంగుని చేసేపని ఏదైనా నా నడుము పట్టేసేది. ఎక్సర్ సైజ్ చేస్తున్నా ఎందుకు ఇలా అయ్యేదో అర్థం అయ్యేది కాదు. బుగ్గలమీదా, ముక్కుమీదా నల్లటి మచ్చలు ఉండి ముఖం అంతా అందవికారంగా ఉండేది. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే మెలనైట్ ఆయింట్ మెంట్ వాడమన్నారు. ఎవరు ఏది చెబితే అది వాడాను. ఫలితం శూన్యం. ఈ బాధలతో నాకు మనశ్శాంతి ఉండేది కాదు. 5-6 సంవత్సరాల నుంచి నడుం నొప్పి ఉండటంతో కిడ్నీలు పోతాయోమోనని, చనిపోతానేమోనని భయంగా ఉండేది. అందుకే ఆధ్యాత్మిక విషయములమై ఎక్కువగా దృష్టి పెట్టేవాడిని.

మరి ఆ సాయిభగవానుడు చూపించిన త్రోవేననుకుంటాను. డాక్టర్ రాజు గారి పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. జూలై 9, 2000 నా జీవితం మలుపు తిరిగిన రోజు, విశాఖపట్నంలో ఆయన ప్రసంగం విన్నాను. విశ్వరూప సందర్శన యోగంలో శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునుడికి తన విశ్వరూపాన్ని చూపించి గీతా బోధన చేసినట్లు - డాక్టరు గారు మానవ శరీర నిర్మాణం, దాని రహస్యాలు, దేహానికి ఏ టైములో ఏది అందించాలి, ఎందుకు అందించాలి, ముఖ్యంగా నీటి విలువ దేహానికి ఎంత అవసరం, ఎందుకు అవసరం అనేది ఆయన వివరిస్తుంటే దానిని ఆచరించిన వారి ఆరోగ్యమే ఆరోగ్యం.



మన పూర్వీకులు మంచి గురువు దొరకటం కష్టం అనేవారు. కాని డాక్టరుగారిని చూసిన తరువాత, ఆయన ప్రసంగం విన్న తరువాత, ఇక మనం వెదకక్కరలేదు, అది గురువు ఆ భగంతుడైతే, పూజ్య గురువు ఈయనే అని నా మనస్సు పదే పదే హెచ్చరించి స్థిరపరిచింది. ఎందుకంటే నా కళ్ళు చెడు దృశ్యాలనే చూడటానికి, చెవులు చెప్పుడు మాటలే వినడానికి ఇష్టపడేవి. నా మనస్సు దానికి తోచిన విధంగా అది సంచరిస్తుండేది. నా శరీరం అంతకన్నా నా ఆధీనంలో ఉండేది కాదు. ఎప్పుడైతే డాక్టరు గారిని నేను గురువనుకొన్నానో, ఆయన చెప్పిన నీటిధర్మం పాటించానో నన్ను బాధించేవన్నీ నా వశమైపోయాయి.

మొదట్లో రోజుకి 5 నుంచి 8 లీటర్ల నీటిని త్రాగేటప్పుడు వాంతులు, వికారం, కళ్ళు త్రిప్పటం జరిగేది. ఏమైతే అదే అయింది అని వాంతులు అయిపోయినా మరలా నీటిని త్రాగేవాడిని. 4-5 రోజులకు శరీరం త్రోవలోనికి వచ్చింది. మొదట్లో అర లీటరు త్రాగితే వికారంగా ఉండేది. 10-15 రోజులకు 1 లీటరుకు చేరుకున్నాను. ఇప్పుడు ఒకేసారి 1.5 లీటరు తీసుకున్నా ఏమీ అనిపించడం లేదు.

ఇక నా నడుము నొప్పి గురించి మరిచిపోయి చాలా రోజులు అయ్యింది. చాలా రోజులు ఏమిటి, నీటి వైద్యం చేసిన 10-15 రోజులకే పోయింది. ముక్కుమీద నల్లటి మచ్చలు, బుగ్గలమీద మచ్చలు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. నీరు త్రాగుతూ శరీర ధర్మాలకు సహకరించడం వలన చర్మం నునుపుదేరి కాంతివంతమయింది. పైసా ఖర్చు లేకుండా నీటితో ఇంతటి తీవ్రమయిన జబ్బుల్ని తగ్గించుకోవడం అదృష్టం. అంతటి అదృష్టాన్ని మనకు ప్రసాదిస్తున్న డాక్టర్ గారు ధన్యులు.

ఇప్పుడు ఏ జబ్బూ నాదరికి రావడం లేదు. ఇక జీవితంలో ఎన్నడూ మందుబిళ్ల వేసుకొనే అవసరం రాదని నాకు విశ్వాసం కలిగినది.

ఇంతటి మంచి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించిన డాక్టర్ గారికి ధన్యవాదములు తెలపబుద్ధి కావడం లేదు. ధన్యవాదాలు చెబితే ఋణం తీరిపోతుంది. అలా కాకుండా ఆయన రూపాన్ని నా హృదయంలో ప్రతిష్ఠింప చేయమని, జీవితాంతం ఆయన మార్గంలో ఉంటూ నా జీవితమును కూడా చరితార్థం చేసుకునేట్లు ఆ భగవంతుని ఆశీస్సులు నాకు కలుగజేయాలని కోరుకుంటూ ప్రణామములతో....

శంకర్,

విశాఖపట్టణం

**18. సుగరు:** కేవలం మంచినీటిని ఎక్కువ త్రాగడం వల్లనే సుగరు పూర్తిగా పోదు. నీళ్లు ఎక్కువ త్రాగడం వలన కణాలలో దోషాలు పోయి, కణాలు త్వరగా గ్లూకోజ్ ను స్వీకరించే శక్తిని పుంజుకుంటాయి. దానితో రక్తంలోని సుగరు, యూరిన్ లోని సుగరు కొంత వరకు తగ్గుతుంది. నార్మల్ కంటే కొంచెం ఎక్కువ సుగరు ఉన్నవారికి నార్మల్ కి వస్తుంది.

# నీటి ధర్మంతో మేటి మేలు

నీటిని సమృద్ధిగా సేవించటం, ప్రాణాంతక వ్యాధులకు కూడా పైసా ఖర్చు లేని అద్భుత చికిత్సయని అధర్వణ వేదం ప్రామాణికంగా ఏనాడో మన పెద్దలు చెప్పిన సుద్దులు పెడచెవిని పెట్టేము. శరీర అవసరాలకు సరిపడు నీటిని మనం త్రాగటం లేదు. త్రాగే కొద్దిపాటి నీటికైనా సక్రమత లేదు.

స్వవిషయానికి వస్తే నేను చాలా కాలంగా మలబద్ధకంతో ఇబ్బందులు పడ్డాను. దైవికంగా గత ఏడాది జూలై నెలలో డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారు రచించిన ప్రకృతి జీవన విధానం సుఖజీవన సోపానాలు మొదలగు పుస్తకాలు చదవటం, తణుకు పట్టణంలో వారి ప్రసంగాలకు హాజరు కావడం జరిగింది. డా. రాజుగారు సూచించిన విధంగా రోజుకు 2 లీటర్ల నీటితో ప్రారంభించి, నెల రోజులలో రోజుకు 5 లీటర్లు త్రాగే స్థాయికి చేరుకున్నాను. ఒకటవ మరియు రెండవ విడత నీరు త్రాగిన 2 నిమిషాలకే, 2 సార్లు సుఖవిరేచన మగుచున్నది. నా మలబద్ధకం సమస్య మటుమామమైంది. క్రమం తప్పక నీరు త్రాగటం వలన నేను పొందిన మరో ప్రయోజనం. ఇప్పటికి 12 సంవత్సరాలుగా నేను షుగరు వ్యాధికి ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్నాను. గత కొన్ని మాసములుగా రోజుకు 5 లీటర్ల చొప్పున నీరు త్రాగుతున్నందున రక్తంలో షుగర్ లెవెల్స్ గణనీయంగా తగ్గినవి. త్వరలోనే మందుల వాడకం పూర్తిగా మానగలనని నా విశ్వాసం.

నాతోపాటు నా భార్య శ్రీమతి సత్యపతి కూడా నీటిని త్రాగుతూ, దీర్ఘకాల మలాశయ రుగ్మతల నుండి విముక్తి పొందినది. మరియు గత జనవరి / ఫిబ్రవరి మాసములలో హైదరాబాదు జూబ్లీహిల్స్ లోని ప్రకృతి జీవన విధాన కేంద్రం లో చేరి 2 వారాలపాటు డా. రాజుగారి పర్యవేక్షణలో చికిత్స పొందియున్నది. గత 2 దశాబ్దాలుగా తన శారీరక రుగ్మతల నివారణకై నిత్యమూ

వాడుతూ వచ్చిన పలురకముల హృమియో, ఆయుర్వేద, ఇంగ్లీషు మందులకు స్వస్తి పలికినది. ఉపవాస ధర్మం ఆచరించు నిమిత్తం త్వరలో పై చికిత్సా కేంద్రంలో తిరిగి చేరనున్నది.

ప్రకృతి జీవన విధానం పట్ల ఆసక్తి గల వారందరూ ప్రస్తుతము డా. రాజుగారు నిర్విరామంగా కొనసాగిస్తున్న "ఆరోగ్య ప్రచార యజ్ఞం" లో పాలుపంచుకుని ప్రకృతి చికిత్సా విధానాన్ని పాటిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందాలని కోరుతున్నాను. పైన వివరించిన విధంగా ఆరోగ్యపరంగా మేము పొందిన మేలుకు డా. రాజుగారికి హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతాభి వందనములు తెలుపుకుంటున్నాము.

**K. బ్రహ్మానందం,**

రిటైర్డ్ ఇంజనీర్,

డో.నెం. 15-7-3, బాపూజీనగర్,

కొవ్వూరు - 534 350.

# జ్ఞానోదయం అయింది

చిన్నప్పటి నుంచి నాకు మంచి నీరు త్రాగాలనిపించేది కాదు. మహా అయితే రోజుకు రెండు గ్లాసులు త్రాగేవాడిని. గబగబా తినేయడం ఓ గ్లాసు నీళ్ళు త్రాగి బయటకు పోవడం నిత్యం జరిగేపని. మల విసర్జనకు ఓ టైము ఉండేది కాదు. ఎప్పుడోస్తే అప్పుడెళ్ళటం జరిగేది. ఒక్కొక్కప్పుడు రెండు మూడు రోజులకోసారి మల విసర్జన జరిగేది. శరీర మాలిన్యాలు బయటకు పోవుటకు నీరే ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది కదా. త్రాగే నీటి పరిమాణం సరిగా లేకపోవటం వల్ల, ఎక్కువగా మంచినీరు త్రాగకపోవటం వల్ల నేనొక కిడ్నీని, గాల్ బ్లాడర్ ని పోగొట్టుకున్నానని యిప్పుడనిపిస్తుంది. సరియైన నీటి నియమం పాటించకపోవడంతో కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడి పాడైపోయి వెల్లూరు ఆసుపత్రిలో 1975 లో నా ఎడమ కిడ్నీ తీయించుకోవలసి వచ్చింది. తరువాత డాక్టర్లు మంచినీరు త్రాగమని చెప్పారు గాని, ఏ పద్ధతిలో త్రాగాలో, ఎలా త్రాగాలో ఏ ఏ సమయాల్లో త్రాగాలో, ఎంత పరిమాణంలో త్రాగాలో ఏ ఒక్క డాక్టరూ చెప్పలేదు. అందువలనే కాబోలు గాల్ బ్లాడర్ లో కూడా రాళ్ళు ఏర్పడి దానిని కూడా 1994 లో తొలగించుకోవల్సి వచ్చినది. యివి కాకుండా సుగరు, మలబద్ధకం, ఉండటంతో నన్ను శారీరకంగా చాలా కృంగదీశాయి.

బుద్ధ భగవానునికి గయలో జ్ఞానోదయమైనట్లు డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గారి ఉపన్యాసం కొవ్వూరులో దైవికంగా వినడం జరిగింది. నాకో మంచి మార్గం దొరికినట్లనిపించింది.

ఆ ప్రకృతిమాతే డాక్టరుగారి రూపంలో జ్ఞానోదయం కలిగించిందేమో అనిపించింది. ఆ రోజు నే చేసిన మంచి పని డాక్టరు గారు వ్రాసిన పుస్తకాల సెట్ తీసుకోవడం - వీటిని చదివి, ఆచరిస్తుంటే అంత వరకూ నే గడిపిన

దైనందిన జీవితాన్ని ప్రక్కకునెట్టి సరికొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించినట్లనిపించింది. మొదట్లో కొంచెం యిబ్బందనిపించినా, పోనుపోను బాగా అలవాటయ్యింది. ఏ సమస్యలూ రాలేదు. నా ఆరోగ్యంలో మంచి మార్పు కనిపించింది. డాక్టరు గారి సూచనలపై మంచినీరు త్రాగటం, మిగతా నియమాలు పాటించడంవల్ల యిప్పుడెంతో హుషారుగా ఉంటున్నాను.

మంచినీరు ప్రతిరోజూ ఉదయం 5 గంటలకు 1 లీటరు, 8.30 గంటలకు ఒక లీటరు, 11 గంటలకు 1 లీటరు, 3 గంటలకు 1 లీటరు, 6 గంటలకు 1 లీటరు త్రాగుతున్నా. దీనివల్ల ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై ప్రాణానికి ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. సాయంత్రం మళ్ళీ ఓసారి విరేచనం సాఫీగా అయి శరీరమంతా తేలికగా సుఖంగా ఉంటుంది. ప్రస్తుతం షుగరు బి.పి. కంట్రోల్ లో ఉంటుంది.

ఒక విషయం ఇచట స్పష్టంగా చెప్పాలి. నా 62 ఏండ్ల జీవితంలో నాకనిపిస్తోంది. కానీ ఖర్చు లేకుండా మానవుడు సుఖజీవనం గడపటం డా. రాజు గారి సలహాలను పాటించడం వల్ల మాత్రమే వీలవుతుంది తప్ప మరో మార్గం లేదని ఘంటాపథంగా నా స్వానుభవం తెలుపుతుంది.

డాక్టరు మంతెన సత్యనారాయణరాజుగారికి కృతజ్ఞతా పూర్వక అభినందనలు.

**కె. మల్లిఖార్జునరావు,**

12-3-23, మూడుదాబాల వీధి,

కొవ్వూరు - 534 350.

**19.కిడ్నీలలో రాళ్ళు:** కేవలం నీళ్ళు త్రాగడం ద్వారా కిడ్నీలలో కొన్ని రకాల రాళ్ళు పూర్తిగా కరిగిపోతుంటాయి. మరికొన్ని రాళ్ళు మూత్రం ద్వారా బయటకి పోతాయి. అలాగని అన్ని రాళ్ళు నీటితోనే పోతాయనడానికి లేదు. రాళ్ళల్లో

రకాలను బట్టి, రాళ్ళు లోపల తయారైన ప్రాంతాన్ని బట్టి అవి నీటితో బయటకు రావడమో, కరగడమో అనేది ఆధారపడి ఉంటుంది. కొంతమందికి నీరు బాగా త్రాగినప్పటికీ కిడ్నీ రాళ్ళవలన బాధలు వస్తూ ఉంటే మందులు వాడటం గాని, ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించుకోవడం గాని చెయ్యాలి. నీరు తక్కువ త్రాగే వారికి మనం తీసుకొన్న ఆహారం ద్వారా లోపలికి వెళ్ళే కాల్షియం, అక్సలేట్ లాంటివి బయటకు విసర్జింపడక, ఎక్కువగా ఉన్నవి కిడ్నీలలో, మూత్రకోశంలో రాళ్ళ రూపంలో పేరుకుంటాయి. ఇలా పేరుకొన్న రాళ్ళు నీళ్ళుబాగా త్రాగితే కరుగుతున్నాయంటే, మొదట్నుండి నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగితే రాళ్ళు తయారయ్యే అవసరమే ఉండదు కదా! ఈ అవస్థలు పడనక్కరలేదు కదా!

కాబట్టి కిడ్నీలలో రాళ్ళు త్వరగా కరగాలంటే 7-8 లీటర్ల నీరు త్రాగడం మంచిది.

# కిడ్నీలో రాళ్ళు పోయాయి

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి నమస్కారములతో.....

నేను అక్టోబర్ 99 లో కడుపునొప్పితో బాధపడుతూ అల్లోపతి డాక్టరు దగ్గర చూపించుకున్నాను. వారు నాకు కిడ్నీలో రాళ్ళు ఉన్నాయని స్కానింగ్ చేసి చూపించాలి అని చెప్పారు. స్కానింగ్ లో నాకు పొత్తికడుపులో మూడు రాళ్ళు, కిడ్నీలో రెండు రాళ్ళు ఉన్నట్లు తేలింది. ఆ పరిస్థితులలో ఇక ఆపరేషన్ చేయించుకోవాలన్నారు. అందుకని నవంబరులో నిమ్స్ లో ట్రీట్ మెంట్ చేయించుకుందామని హైదరాబాద్ వచ్చాను.

హైదరాబాదులో మా అత్తగారింట్లో డా. రాజు గారి పుస్తకాలు చదవడం జరిగింది. అందులో కిడ్నీలో రాళ్ళు పోగొట్టుకున్న రోగులు అనుభవాలు చదివి ఎంతో ఆశ్చర్యానికి లోనయ్యాను. వెంటనే పుస్తకాల్లో రాసిన విధంగా నీరు త్రాగటం మొదలు పెట్టాను. కొన్ని రోజుల తరువాత నిమ్స్ లో మరలా టెస్టులు చేసి నాకు రాళ్ళు లేవని చెప్పారు. అది నాకే నమ్మశక్యం కానంత నిజం! కేవలం నీళ్ళతో ఇంత అద్భుతమైన రీతిలో కిడ్నీలో రాళ్ళు కరిగిపోవడం అద్భుతం. సంతోషంతో ఆ రిపోర్టులు తీసుకెళ్ళి రాజు గారికి చూపించాను. ప్రస్తుతం నేను చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. వేలు ఖర్చయ్యే ఆపరేషన్ తప్పడమే కాకుండా మానసికంగా కూడా ఎంతో హాయిగా ఉన్నాను. దీనికంతటికీ కారకులైన డా. రాజు గారికి సర్వదా కృతజ్ఞతలు.

**S. నరసింహరావు,**

జూనియర్ సివిల్ జడ్జి కోర్టు,

నంది కొట్ూరు, కర్నూలు జిల్లా - 518401.



**20.మూత్రంలో మంట:** నీరు తక్కువగా త్రాగేవారికి మూత్రం తక్కువ తయారువుతుంది. తక్కువ మూత్రంతో శరీరం నుండి బయటకు పోవలసిన యూరియా, యూరిక్ యాసిడ్ లాంటి వ్యర్థ పదార్థాలు పూర్తిగా బయటకు పోకుండా లోపలే నిలువ ఉంటూ ఉంటాయి. మూత్రం తక్కువ తయారు అవ్వడం వల్ల మూత్రం చిక్కబడుతుంది. మూత్రం కొద్దికొద్దిగా బయటకు వెళుతూ మంటగా, వేడిగా ఉంటుంది. అప్పుడు వేడి చేసిందనుకొని పంచదార నీళ్ళో మజ్జిగో త్రాగి సరిపెడతారు గాని నీరు మూత్రం త్రాగరు. స్త్రీలలో మూత్ర ద్వారం కురచగా ఉండటం వలన జననేంద్రియాల వద్ద ఉండే బ్యాక్టీరియా తేలికగా మూత్ర ద్వారం ద్వారా మూత్రకోశానికి చేరి యూరిన్ ఇన్ ఫెక్షన్ లు వస్తూ ఉంటాయి. అటువంటుటప్పుడు నీరు తక్కువ త్రాగితే లోపలకు చేరిన బ్యాక్టీరియా ఎక్కువ సంఖ్యలో పెరిగిపోయి, నీరుడు నొప్పిగా, మంటగా రావడం, జ్వరం రావడం కూడా జరుగుతుంది. మందులకంటే ముఖ్యంగా చేయాల్సిన పని, గంట గంటకు ఎక్కువ నీరు త్రాగడం దానివలన మూత్రకోశం శుభ్రం చేయబడి మూత్రం మంట త్వరగా నివారించబడుతుంది. మూత్రం ఎప్పుడూ కూడా తెల్లగా, వాసన లేకుండా ధారగా వెళ్ళాలి. అప్పుడు మంటలు ఇన్ ఫెక్షన్ లు రావు.

# మూత్రంలో మంట తగ్గి పోయింది

గౌరవనీయులు, పూజ్యులు అయిన డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గార్కి నమస్కారములు. నా పేరు వెంకటేశ్వర్లు, వయస్సు 29 సంవత్సరాలు. మాది ప్రకాశం జిల్లా, మర్రిచెట్టుపాలెం.

మీరు చెప్పిన విధముగా నేను, మా తమ్ముడు వెంకటరావు (28 సంవత్సరాలు) కూడా ప్రతి రోజూ 4.5 నుండి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగినాము. మా ఇద్దరికీ మలబద్ధకము వుండేది. మూత్రం కూడా పసుపు రంగులో వచ్చేది. అప్పుడప్పుడూ మూత్రంలో మంట కూడా వస్తూ వుండేది. మీరు చెప్పిన విధంగా నీటి సేవనం వలన పై రెండు సమస్యలు పూర్తిగా బాగుపడ్డాయి. ఇప్పుడు నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన ఎండలో ఎంత తిరిగినా ఇబ్బంది అనిపించడం లేదు. చాలా హాయిగా వున్నాము. ముఖ్యంగా ఉదయం పరగడుపున త్రాగే 1.5 లీటర్ల నీరు చాలా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. గ్యాస్ ట్రబుల్ కూడా తగ్గింది. మీరు చెబుతున్న ఆరోగ్య సలహాలు మాకందరికీ ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. మాకు ముందు ముందు మరిన్ని ఆరోగ్య సలహాలనిస్తారని కాంక్షిస్తూ, మీ నిస్వార్థ సేవకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ మీకు సదా ఆ ఈశ్వరుని ఆశీస్సులు వుండాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను.

**M. వెంకటేశ్వర్లు,**

శివ ఎంటర్ ప్రైజెస్, మర్రిచెట్టుపాలెం

ప్రకాశం జిల్లా.

**21. శరీరం వాసనలు:** శరీరం నుండి దుర్వాసనలు వస్తున్నాయి అంటే వ్యర్థ పదార్థాలు మిగిలి పోతున్నాయి అని అర్థం. వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు పోవడం

లేదంటే వాటిని కరిగించి, బయటకు మోసుకునిపోయే నీరు శరీరంలో చాలడం లేదని అర్థం. మనలోని విసర్జకవయవాలు బాగా పని చేస్తున్నప్పటికీ విసర్జన క్రియకు సహకరించే నీరు చాలక పోవడం వలన మలమూత్రాదులు, చెమట వాసనలొస్తూ ఉంటాయి. నీరు 5-6 లీటర్లు త్రాగడం వలన నెలా రెండూ నెలల్లో శరీరం నుండి వాసనలు చాలా వరకు తగ్గుతాయి.

# చెమట వాసన పోయింది

డాక్టర్ సత్యనారాయణరాజు గారు, నమస్తే!

నేను సర్వీసుల్లో 'వర్క్ ఈజ్ వర్షిప్' (Work is Worship) లా భావించడం వలన మిగతా విషయాలు - అవి మంచివైనా, చెడ్డవైనా అంతగా పట్టేవి కాదు. అయితే నేను 1993 సంవత్సరంలో రిటైర్ అయ్యాను. అప్పటి నుండి ఆరోగ్యపరంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా ఇంకా తెలుసుకోవాలనే తపనతో భిక్షమయ్య గురూజీ వద్ద ఎస్. ఎస్. వై. చేసే భాగ్యం కలిగింది. దానిలోని మంచిని గ్రహించి కొంతవరకు ఇప్పటికీ ఫాలో అవుతున్నాను. అయితే మార్చి 25న మీ ఉపన్యాసం వినే భాగ్యం కలిగినది. మనస్సెంతో మెచ్చింది. అక్కడ ఉన్న పుస్తకాలు, 4 భాగాలు తీసుకు వచ్చి చదివాను. 26 వ తారీకునుండి నీరు త్రాగటం మొదలుపెట్టాను. లోగడలా కాకుండా చాలా వరకు ఉప్పు తగ్గించాను.

నేను ఉదయం 1.5 లీటర్ల నీరు త్రాగి ఒక గంట నడవడం జరుగుచున్నది. తిరిగి వచ్చేటప్పటికి నేను వేసుకున్న బట్టలన్నీ చెమటను పిండాల్సిన పరిస్థితి. నా నార్మల్ ఎక్సర్ సైజులు, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం అయ్యేసరికి ఒంట్లో నీరేమీ లేదన్నట్లు వుంటున్నది. వెంటనే 1.5 లీటర్ల నీరు త్రాగటం జరుగుచున్నది. 11 గంటల సమయంలో మరో లీటరు నీరు త్రాగటం జరుగుచున్నది. ఇంకొక లీటరు ఆహారం తీసుకున్న రెండు గంటల తరువాత తీసుకొంటున్నాను. ఈ విధంగా నేను ప్రతిరోజూ నీటిని త్రాగుతున్నాను. నా వయస్సు 65 సంవత్సరాలు కావడం వలననేమో ఎక్కువ సార్లు యూరిన్ కి వెళ్ళవలసి వస్తున్నది. క్రమేపీ ఫ్రీక్వెన్సీ తగ్గుతుందని ఆశిస్తున్నాను.

**నా అనుభవాలు**

1. పూర్వం నాకు విపరీతమైన చెమట పట్టి, ఈ చెమట దుర్వాసనతో కూడి ఉండేది. వీలున్నపుడల్లా బనియన్ను మార్చే వాడిని. నా చెమట నాకే ఇబ్బంది కలిగించేది. పై విధంగా నీరు త్రాగిన పిదప చాలా ఆశ్చర్యకరంగా చెమటవాసన సంపూర్తిగా పోయింది. శరీరం తేలిక పడింది. అలాగే మూత్రం కూడ ఏ విధమైన దుర్వాసన రావడం లేదు చెమట పట్టినా చికాకు అనిపించడం లేదు

2. నాకు ఎప్పటి నుండో కడుపుబ్బరం ఉండేది. నివారణకై అన్ని ప్రయత్నాలు చేశాను. అయితే ఫలితం లేకపోయింది. లోగడ రోజూ 3 లీటర్ల నీరు త్రాగేవాడిని, కాని సరైన సమయంలో తీసుకోలేదు. అంటే ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే త్రాగేవాడిని. దీనివలన గంటన్నర తర్వాత 'కడుపుబ్బరం' మొదలయ్యేది. ఈ విధానాన్ని అనుసరించి నీరు త్రాగడం వలన జీర్ణక్రియ మెరుగుపడి కడుపుబ్బరం పోయింది.

3. ఇప్పుడు విరేచనం ఉదయం, సాయంత్రం ఒక నిమిషంలో అవుచున్నది. లోగడ కూడా అయ్యేది కాని, ఇంత ప్రేగా ఇంత త్వరగా అయ్యేది కాదు.

నీటిని త్రాగటంతో ఫలితాలు సత్వరమే కలగటంవల్ల మీరు చెప్పిన మిగతా ఆహార నియమాలన్నీ పాటించాలనే ఉత్సాహం పెరిగి వాటిని కూడా మొదలుపెట్టాను. అయితే ఒక సందేహం ఉంది. ఎక్కువ నీరు త్రాగడం వలన కిడ్నీ మీద ఎక్కువ లోడ్ పడటం, చెమట యూరిన్ ద్వారా సాల్ట్స్ పోయి దేహానికి హాని జరుగకుండా ఉంటే చాలనిపిస్తుంది. అనుభవంతో చెప్పే మీమాటల ద్వారా, అలా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను జరగదని విశ్వసించుచున్నాను. గాలిని పోగువేసి, వూహలలో మాట్లాడేవారికి, అనుభవ పూర్వకముగా మాట్లాడేవారికి నా అనుభవాలే సాక్షి.

మీరు తెలిపే ప్రకృతి జీవన విధానంలోని నీటి ధర్మాన్ని పాటించినా దేశానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుందనుకోవడంలో ఎలాంటి సందేహం లేదు. విశాల హృదయంతో మీరు ఇచ్చే 'వాణి' ఆసక్తికరమైన సశాస్త్రీయమైన వివరణ

కొనియాడదగినవి. నిస్వార్థ పూరితులై సమాజానికి మేలు చేయాలన్న మీ ధ్యేయం చాలా కొనియాడదగినది. ఈ సందర్భంగా ఒక విన్నపం.

శరీర ధర్మాల గురించి నాకు తెలిసినంత వరకూ మీరిచ్చిన విధంగా సంపూర్ణమైన వివరణ ఇంకెక్కడా వినలేదు. అలాగే మానవుడు తీసుకొనే గాలి, నీరు, ఆహారం, శరీరంలోని ఏయే అవయవాలు ఏ విధంగా ఉపయోగపడి మానవునికి ఉపకరిస్తాయో వివరంగా తెలిపే పుస్తకం వెలువరిస్తే ప్రజలందరికీ ఇంకా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాదు మీరు చేసే కృషికి ఇంకెంతో సహకరిస్తుందని నా నమ్మకం..... ఇక వుంటా!

ఇట్లు సదా మీ వాణిపై ఆసక్తి చూపే వ్యక్తి

**K.V.V ప్రసాద్,**

ఇ.నెం.59-7-11/3, ఆచార్య రంగా స్ట్రీట్,

స్టెల్లా కాలేజ్ ఎదురుగా, రామచంద్రానగర్,

విజయవాడ -8

**22.పైల్స్ (మూలశంఖ):** విరేచనము సాఫీగా వెళ్ళని వారికి ఈ ఇబ్బంది వస్తుంది. ప్రేగులలో మలం గట్టిపడి, పెంటికలు కట్టి, ప్రేగులలో అంటుకొని పోతుంది. నీరు చాలనందువల్ల మలం ఈ రకంగా తయారవుతుంది. ఇలా గట్టిపడిన మలాన్ని విసర్జించడానికి బలవంతాన ముక్కడం వలన వుండల లాంటి మలం ప్రేగుల గోడలలోని రక్త నాళాలను చీల్చుకుంటూ వెళ్తుంది. దానితో విరేచనంతో రక్తం పడటం, ఆసనం దగ్గర విపరీతమైన నొప్పి, మంట కలుగుతాయి. దీనికంతటికీ కారణం నీరు తక్కువ త్రాగడం. నీరు ఎక్కువగా త్రాగడం వలన విరేచనం మృదువుగా, సాఫీగా వెళుతుంది. విరేచనం సాఫీగా వెళ్ళడం వలన పైల్స్ వలన బాధ ఉండదు.రక్తం పడటం పూర్తిగా తగ్గుతుంది.

కొన్ని రకాల పైల్స్ పూర్తిగా నీటితోనే తగ్గుతాయి. నీరు త్రాగినా ఉపశమనం కలుగుతుంది గాని పూర్తి నివారణ కొందరి విషయంలో జరుగదు.

# పైల్స్ తగ్గాయి

శ్రీ యుతులు మంత్రేన సత్యనారాయణ రాజు గారికి నమస్కారములు!

నేను మొలల వ్యాధితో 1991 సంవత్సరానికి ముందు చాలా బాధపడి ఆపరేషన్ చేయించుకొంటిని. తరువాత రెండు మూడు సంవత్సరములు ఇబ్బంది లేకుండా జరిగినది. తరువాత మరల లోగడ అనుభవించిన బాధ మొదలైనది. టాయ్ లెట్స్ కు వెళ్ళినపుడు తీవ్రమైన నొప్పితో మల విసర్జన జరిగెడిది. దానితో రక్తం కూడా పడుచుండేది. మిగతా సమయాలలో కూడా నాకు తెలియకుండా రక్తం పడి ధోవతి తడసిపోయెడిది. రకరకాల వైద్య విధానాలు చేసి విసుగుచెంది రెండవసారి 1999 సంవత్సరం నవంబరు నెల చివరిలో మరల ఆపరేషన్ చేయించుకొంటిని. తరువాత కూడా నాకు సుఖం కనబడలేదు. జీవితాంతం నాకు సుఖం ఉండదని బాధపడుతున్న సమయంలో మా గ్రామంలో మొదటిసారిగా మీరు వ్రాసిన "పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ప్రకృతి జీవన విధానము" అను పుస్తకములు గత సంవత్సరం జనవరి నెలలో వచ్చినవి. మా మిత్రుడు ఆ పుస్తకం ఇచ్చి దీనిలో నున్న వైద్య విధానం పాటించమని చెప్పాడు. దానిని చదివి మరుసటి రోజు అనగా ది.1.2.2000 వ తేదిన ఉదయం 6 గంటలకు ఒక లీటరు మంచినీరు త్రాగి గంటకోకసారి లీటరు చొప్పున మూడుసార్లు త్రాగితిని. మూడుసార్లు త్రాగడం పూర్తి కాగానే దిగుబాటు లేకుండా, యిబ్బంది లేకుండా సుఖ విరేచనం జరిగినది. నూతన సహస్రాబ్దిలో భగవంతుడు అందించిన కానుకగా మీ పుస్తకము నాకు ఉపయోగపడినది. ఆ రోజునుండి ఈ రోజువరకు క్రమం తప్పకుండా రోజుకు ఐదు లీటర్ల చొప్పున మంచినీరు త్రాగటం వల్ల సుఖజీవనం గడుపుచున్నాను. మొలల వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. అంతేకాక ప్రతిరోజూ విరేచనం సాఫీగా అవుతూ ఎంతో హాయిగా ఉన్నాను.



ఇప్పుడు మీరు చెప్పిన ఇతర ప్రకృతి విధానాలు కూడా పాటించడం ప్రారంభించాను. నాకు ఇప్పుడు 70 సంవత్సరాలు గడచినవి. శేష జీవితాన్ని సుఖంగా గడపగలనని ఆశించుచున్నాను. నాకు పరిచయమున్న యితరులకు కూడా మీ వైద్య విధానమును గురించి వివరించుచున్నాను. నాకున్న వ్యాధితో ఎన్నో ఇబ్బందులను అధిగమించి జీవితకాలాన్ని ఆనందంగా గడపటానికి అవకాశం కలిగించిన మీకు నా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొనుచున్నాను.

**దాసరి బసవయ్య,**

రిటైర్డ్ టీచర్,

కర్లపాలెం, గుంటూరు జిల్లా.

**23. పులిత్రేన్పులు:** తినేటప్పుడు ఆహారంతో నీరు త్రాగడం వలన గాని, తిన్న వెంటనే నీళ్ళు త్రాగడం వలన పులిత్రేన్పులు వచ్చే అవకాశముంది. ఆహారం నీటితో కలిసి తీసుకోవడం వలన అరగకుండా ఎక్కువ సమయం పొట్ట, ప్రేగుల్లోను ఉంటుంది. ఇలా నిలువ ఉన్న ఆహారం పులుస్తుంది. దానితో పుల్లని త్రేన్పులు వస్తాయి. అదే నీరు, ఆహారం తిన్న రెండు గంటల తర్వాత త్రాగితే ఆహారం తేలికగా, త్వరగా జీర్ణమవుతుంది కాబట్టి పులిసే అవకాశం ఉండదు. ఎక్కువ నీరు త్రాగడమే కాకుండా, త్రాగవలసిన నీరు సరియైన సమయంలో త్రాగడం వలన ఇలాంటి ఇబ్బందుల నుండి బయటపడవచ్చు.

# త్రేన్పులు తగ్గాయి

నేను ఒకప్పుడు మంచినీళ్ళు చాలా తక్కువగా త్రాగేవాణ్ణి. అది కూడా భోజనంతో కలిపి త్రాగేవాణ్ణి. నాకు తెలిసిన దగ్గర నుండి రోజుకి ఒకసారి ఉదయాన్నే విరేచనం అయ్యేది. అది కూడా అరగంట బాత్ రూమ్ లో కూర్చుంటేనే అయ్యేది. ఇలాగే మా తాతగారు రెండుపూటలా విరేచనం అవ్వాలని అనుకునేవారు, అయ్యేది కాదు. ఆయుర్వేదం, ఇంగ్లీషు మందులు విరేచనం అవ్వడం కోసం వాడేవారు. అయినా మోషన్ సరిగా అయ్యేది కాదు. ఆయన మంచినీళ్ళు చాలా తక్కువ త్రాగేవారు. మాకు దగ్గరైన ఒక ఇంగ్లీషు డాక్టరు మా తాతగారు విరేచనం అవ్వడం లేదంటే ఫరవాలేదు, 1-2 రోజులు అవ్వకపోయినా ఫరవాలేదు అనేవారు. అలా విరేచనానికి ఎక్కువ సేపు కూర్చోవడం వలన గిలక (హెర్నియా) వచ్చింది. దానికి ఆపరేషన్ చేసారు.

ఇప్పుడు నా వయసు 35 సంవత్సరాలు. 20-1-2000 తేది నుండి యోగా క్లాసులకు వెళ్ళాను. అందులో ఒక ప్రకృతి వెద్యుడు చెప్పిన ప్రకారం భోజనానికి అరగంట ముందు అరగంట తర్వాత నీళ్ళు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. ఇది వరకు భోజనం తర్వాత రెండు పూటలా త్రేన్పుల వచ్చేవి. ఈ విధంగా నీరు త్రాగడం వలన కొంతవరకు తగ్గినవి. డా. సత్యనారాయణరాజు గారి పుస్తకాలు చదివి ఆయన చెప్పిన ప్రకారం భోజనం తర్వాత రెండు గంటలకు నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టాను. దీని వలన నాకు పూర్తిగా త్రేన్పులు రావడం తగ్గింది. తిన్న వెంటనే త్రాగకుండా డాక్టరు గారు చెప్పిన ప్రకారం 2 గంటలు అగి త్రాగడం వలన చక్కటి ఫలితం కనిపించింది. ఇప్పటికి 3 నెలల నుండి క్రమం తప్పకుండా డాక్టరు గారు చెప్పిన విధంగా రోజుకి 5-6 లీటర్ల నీరు త్రాగుతున్నాను.

ఉదయం మెదటిసారి 1.5 లీటర్లు త్రాగాక ఫ్రీమోషన్ అవుతుంది. రెండవసారి 1.5 లీటర్లు త్రాగాక మరలా ఫ్రీమోషన్ అవుతుంది. మరలా సాయంత్రం 5 గంటలకు 1 లీటరు నీళ్ళు త్రాగితే మరల ఒకసారి ఫ్రీమోషన్ అవుతుంది. ఈ విధంగా విరేచనం నా చెప్పుచేతల్లో అయ్యేలా చేసుకోగల్గాను. అప్పటి నుండి సత్యనారాయణరాజు గారి మిగతా పుస్తకములన్నీ చదివి ఆ రోజు నుంచి ఆచరిస్తున్నాను.

నాకు గతంలో సోరియాసిస్ వ్యాధి వుంది. అది ఈ విధానం మొదలు పెట్టాక బాగా తగ్గుముఖం పట్టింది. 68 కేజీల బరువు వున్నవాణ్ణి 63 కేజీలకు తగ్గాను. పొట్ట బాగా ఎక్కువగా వుండేది. పొట్ట ఇప్పుడు బాగా తగ్గింది. ఈ విధంగా అందరూ నీటి ధర్మాన్ని పాటించి వారి వారి దీర్ఘరోగాలను నివారించుకోవచ్చును.

**T.V రామరాజు,**

కోదండరామ మెడికల్స్,

కృష్ణానగర్, విశాఖపట్నం.

**24.ఎండ తట్టుకొనే శక్తి పెరగడం:** ఎండలో తిరగటపుడు చర్మం వేడుక్కుతుంది. ఆ వేడినుండి చర్మాన్ని రక్షించడానికి శరీరంలో నీరు చెమట రూపంలో ఆవిరి అవుతుంది. నీరు తక్కువ త్రాగే వారికి, తక్కువ చెమట పట్టి చర్మం వేడిని తట్టుకొనే శక్తిని కోల్పోతుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగినందువలన ఎంత ఎండలో నయినా చర్మానికి ఇబ్బంది లేకుండా వుంటుంది. కళ్ళు తిరగడం, వడదెబ్బ తగలడం లాంటి ఇబ్బందులు కూడా రావడానికి అవకాశం ఉండదు.

# నీరు నా పాలిట వరమైంది

పూజనీయులు, దైవ స్వరూపులైన శ్రీ మంత్రేన సత్యనారాయణరాజుగారి పాద పద్మములకు హృదయపూర్వక నమస్కారములు. నా పేరు ఖాదర్ లక్ష్మి. వయస్సు 40 సంవత్సరాలు. అనంతపురం, పిరమిడ్ ప్రారంభోత్సవంనకు డా. రాజుగారు విచ్చేసినప్పుడు మీ యొక్క ఉపన్యాసం వినడం జరిగినది. అది నా జీవితంలో అద్భుతమైన మలుపు. ఎందుచేతనంటే నేను గత 18 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో ఫిజికల్ ప్రాబ్లెమ్స్ తో విసిగి వేసారుతున్నాను. 17 సంవత్సరాలకే వివాహం అవడం, వెంటనే కాన్పులు, గర్భ విచ్ఛిత్తి, పిల్లలు పోవడాలు అలా నా ఆరోగ్యం పరమ ఘోరంగా నాశనమయింది. ఎడమ చెయ్యి పక్షవాతం వచ్చినట్లు పనిచెయ్యక పోవడం, శరీరం లావు కావడం, నోప్పులు, నిద్రలేమి, దిగ చెమటలు, నీరసం, ఏ పనీ చెయ్యలేక పోవడం. యిన్ని దైహిక బాధలతో జీవితమెలా జీవించాలి అని మనసుకు ఒకటే విచారం. బ్రతికే బ్రతుకులో ఆరోగ్యపు ఆనందం లేదు. 10 సంవత్సరాల క్రితం S.S.Y. చేశాను. కొన్ని ప్రాబ్లెమ్స్ సాల్వ్ అయ్యాయి. అయితే 100 శాతం పూర్తి ఆరోగ్యం రాలేదు. నా ఆదర్శాలు ఈ అనారోగ్యం కారణంగా నీరు కారి పోవలసిందేనా అని బాధపడుతున్నాను. వీటికి తోడు ఈమధ్య కాలి మడమకు దెబ్బతగిలి నొప్పి ప్రారంభమై అది పెరిగి నడవనివ్వకుండా ప్రాణం తోడేస్తుంది. ఆర్థోపెడిక్స్ వద్ద కెళ్లి pain killers వాడితే తగ్గతాయి. ఆపితే కొద్దిరోజులకే మళ్ళీ ప్రారంభం.

ఈ స్థితిలో ఆపద్బాంధవునిలా, దైవాంశ సంభూతునిలా డాక్టరు గారు, వారి పుస్తకాల పరిచయ భాగ్యం కలిగింది. నిజంగా నాలాంటి వారి పట్ల మీరు కరుణించిన, కదలివచ్చిన దేవుడే. ఇన్ని సంవత్సరాల ఆవేదన కొక పరిష్కార మార్గం దొరికింది. సమాజసేవ, ఆదర్శ ప్రాప్తి అన్నీ సాధ్యమేనన్న సంతోషం కలుగుతుంది.

డాక్టరుగారు పుస్తకంలో వ్రాసిన విధంగా మంచినీళ్ళు త్రాగడం ప్రారంభించిన 3 వ రోజునుండే కాళ్ళనొప్పులు మటుమాయం. మిగతా బాధలన్నీ పూర్తిగా తగ్గిపోయి, "ఆరోగ్యమంటే ఇదా" అనే అనుభవం కలుగుతుంది.

ఎండాకాలం నాపాలిట శాపం. అంత దూరంలో ఎండ చూస్తేనే నాకు ముచ్చెమటలు, నీరసం. ఎంత నీరసమంటే వర్ణించలేను. నోటమాట రాదు. శరీరమంతా వణుకు. కళ్ళు తిరుగుట, చీకట్లు క్రమ్ముట. అడుగువేస్తే తూలి పడేంత నిస్సత్తువ. జీవచ్ఛవం నేను. ఇప్పుడు ఆ స్థితి పూర్తిగా అదృశ్యం. ఎండలో హాయిగా ఆటో ఎక్కకుండా మైలు దూరం పైనే నడిచి వెళ్ళగలుగుతున్నాను. 'నేనేనా' అని ఆశ్చర్యంతో కూడిన ఆనందం.

ఇది వరకు చెమట పడితే, వళ్ళంతా గుచ్చుకున్నట్లు ఇరిటేషన్, వాసన, అసహ్యం. ఈ చెమటతో నేనెంతో అల్లాడిపోయాను. మనసులో చిన్న ఆలోచన కలిగినా, శరీరం అటూ ఇటూ కదిలినా చెమట, చిన్న చిన్న భయాలకే దిగచెమట. చీచీ ఏమిటీ ఖర్మ అని అనిపించేది. ఇప్పుడు ఆ బాధ తగ్గింది. చెమట పట్టినా నీళ్ళతో శుభ్రం చేసుకుంటున్నట్లే ఉంది తప్ప చెమటలో కంపులేదు. బట్టలు వాసన లేవు. శరీరం వాసన లేదు. ఇదివరకున్న 'రాక్షసి ఆకలి' పోయింది.

మనసుకు గొప్ప ప్రశాంతత అనుభవంలోకి వస్తోంది. ధ్యానస్థితిలోనే సదా వుంటోంది. రమ్మన్నా అనవసరమైన ఆలోచనలు రావడం లేదు. ఇదో అద్భుతమైన మార్పు. నేనెంతగానో అభిలషించే మార్పు. మౌనం చాలా సులభము, సహజము అయ్యింది. కోపం, ద్వేషం లాంటి నెగిటివ్ ఫీలింగ్సు పూర్తిగా మాయం. విషయాన్ని కేవలం జడ్డి చేస్తుంది తప్ప దానికి అటాచ్ కావడం లేదు మనసు. భగవద్గీతలో కృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన ముక్త స్థితి అనుభవంలోకి వస్తోంది. భయం, పిరికితనం లాంటి అవలక్షణాలు పోయి,

జింక పిల్లలాగా ఏక్టివ్ గా కూర్చోని, లేచి స్పీడ్ గా పని చెయ్యగలుగుతున్నాను.  
డాక్టరు గారి ఋణం తీర్చుకోలేను.

నమస్కారములతో

**G. ఖాదర్ లక్ష్మి,**

W/O. G.S.G. ప్రసాద్,

మైక్రోవేవ్ స్టేషన్, పెనుకొండ, అనంతపురం జిల్లా-515110.

**25.ఆస్తమా:** సాధారణంగా ఆస్తమా ఉన్న వారికి ముందుగా రొంపలు, తుమ్ములు లాంటివి వస్తూ వుంటాయి. నీళ్ళు త్రాగితే రొంపలు, దగ్గులు ఎక్కువ అవుతాయని నీళ్ళు తక్కువ త్రాగుతారు. దానితో హిస్టమిన్స్ ఎక్కువ తయారవుతాయి. ఇది క్రమంగా ఆయాసంలోకి దింపుతుంది. మొదటినుండి నీరు త్రాగే అలవాటు ఉంటే ఎలర్జీలేవి ఆస్తమాగా మారవు. ఆస్తమా వచ్చిన వారు రోజుకి 5-6 లీటర్ల గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగితే శ్వాసనాళాలు వ్యాకోచించి, శ్లేష్మాలు కరిగి తేలికగా బయటకు పోతాయి. దానితో ఆయాసం తగ్గిపోతుంది. కేవలం నీళ్ళు త్రాగడం వలన పూర్తిగా తగ్గిన వాళ్ళు కొద్ది మంది ఉంటే 50-60% ఉపశమనం కలిగేవారు ఎక్కువ మంది ఉంటారు. ఆహారంలో ఉప్పు మానివేస్తే పూర్తిగా ఆయాసం తగ్గుతుంది.

## 80 ఏళ్ళ వయస్సులో తగ్గిన ఆస్తా

మేమంతా డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు అందించిన 'ప్రకృతి జీవన విధానము' అనుసరిస్తూ ఆరోగ్యవంతులమై జీవిస్తున్నాము. ఈ జీవన విధానము అన్ని వయసులు వారికి, వారికి ఏ రోగమున్నా, ఎన్ని సంవత్సరాలుగా ఉన్నా, ఎన్ని మందులు వాడినా ఆయా రోగాలను పూర్తిగా తొలగించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా చేయటం నిశ్చయము అనే విషయము మా కుటుంబంలో ఋజువు అయ్యింది.

మా అమ్మగారి వయసు 82 సంవత్సరాలు. 35 సంవత్సరాల క్రితం ఆమెకు పెద్దాపరేషన్ చేసి గర్భసంచి తొలగించినారు. తరువాత ఆమె ఆరోగ్యం పాడయితే అల్లోపతి డాక్టర్ గారికి చూపించాము. వారు థైరాయిడ్ ప్రాబ్లమ్ అని చెప్పి జీవితాంతం మందులు మింగాలి, అప్పుడే కంట్రోల్ లో ఉంటుంది అని తేల్చారు. ఆమె అలాగే సంవత్సరాలుగా వాడినది. చివరికి ఆమెకి 70 సంవత్సరాలు వచ్చేటప్పటికి ఆస్తమా మొదలుయ్యింది. విపరీతమైన బాధ ఉండేది. పిల్లికూతలు, ఆయాసం వచ్చేది. ఒక్కొక్కసారి ఎడతెరిపిలేని దగ్గు వచ్చి కళ్ళి బయటపడేది. యాంటిబయాటిక్స్ ఎక్కువగా వాడించేవారు. జాగ్రత్తగా ఉండమని, ఎక్కువగా పనులు చెయ్యద్దని, పడని పదార్థాలేవి తినవద్దనీ చెప్పారు.

ఇటువంటి పరిస్థితులలో డా. రాజు గారిని కలిస్తే గోరువెచ్చటి నీరు ఆయన చెప్పిన పద్ధతిలో త్రాగమని చెప్పారు. మా అమ్మతో అలా త్రాగమని చెబితే: ఇక ముసలిదాన్ని అయిపోయాను కదా, నా కెందుకు ఈ నీళ్ళు త్రాగటం అని, మందులకి తగ్గనది, ఈ నీళ్ళు త్రాగితే తగ్గిపోతుందా! నేను "ఒక చుక్క కూడా త్రాగను" అంది. ఇక అలా కాదని ఆవిడను నా దగ్గరే ఉంచుకొని మొదట్లో

బలవంతగానే నీటిని త్రాగటం అలవాటు చేశాను. క్రమేపీ ఆమెలో మార్పువచ్చి నీరు త్రాగడం మొదలు పెట్టారు. ఆయాసం, పిల్లికూతలు పోయాయి. ఇప్పుడు 'ఆస్తమా' పూర్తిగా తగ్గిపోవడమే కాకుండా, 7-8 సంవత్సరాల క్రితం నుండి ఆమెకు ఉన్న "హార్ట్ ప్రాబ్లమ్" కూడా తగ్గిపోయినది. ఇప్పుడు అంత వయస్సులో కూడా తన పనులన్నీ తనే చేసుకుంటున్నారు. గదులు ఊడ్వడం, వంట చేసుకోవడం, నీళ్ళు తోడటం మొదలగు పనులన్నీ చేసుకోగలుగుతున్నారు. అంతకన్నా ఆరోగ్యమేముంది! అదృష్టమేముంది! ఇప్పుడు ఆమె మిగతా ఆహార నియామాలు కూడా పాటించి ఇంకా ఆరోగ్యంగా ఉంటానంటున్నారు.

**భద్రమ్మ**

W/O. శ్రీ రామచంద్రరావు

సజ్జాపురం, తణుకు.

**26. కీళ్ళ నొప్పులు:** కీళ్ళ సందుల్లో జిగురు తగ్గిన వారికి కీళ్ళ నొప్పులు వస్తూ ఉంటాయి. నీళ్ళు తక్కువ త్రాగే వారికి ఆ జిగురు తక్కువగా తయారవుతుంది. నీరు ఎక్కువ త్రాగడం వలన జిగురు శాతం పెరుగుతుంది. అంతే కాకుండా నీళ్ళకు రక్తప్రసరణ కూడా బాగా అవుతుంది. సాధారణంగా బరువు ఎక్కువ ఉన్న వారికి కీళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువ ఉంటాయి. నీళ్ళు త్రాగడం ద్వారా బరువు తగ్గడం వలన కూడా కీళ్ళ నొప్పులు కొంత వరకు తగ్గుతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు వచ్చిన కొత్తలో అయితే నీళ్ళు త్రాగడం వలన చాలా వరకు తగ్గుతాయి. చాలా కాలం నుండి కీళ్ళ నొప్పులు ఉన్నవారు అయితే నీళ్ళు త్రాగడం వలన అంత ప్రయోజనం ఉండక పోవచ్చు.



# రెండు నెలలలో తగ్గిన మోకాళ్ళ నొప్పులు

మహారాజశ్రీ మంతెన సత్యనారాయణ రాజు గార్కి నమస్కారములతో పొలపల శ్రీనివాసరావు వ్రాయునది. నా వయసు 38 సంవత్సరాలు. నాకు మోకాళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళకు నీరు వచ్చింది. క్రింద కూర్చుంటే లేవలేకుండా విపరీతంగా బాధపడేవాణ్ణి. ఎక్కడ కూర్చుంటే అక్కడ నిద్రవచ్చి మత్తుగా వుండేది. నా బరువు కూడా ఎక్కువ. 90 కేజీలు వుండేవాడిని. జనవరి నెలలో పరీక్ష చేయించుకుంటే షుగరు కూడా వున్నట్లు తెలిసింది. 7-2-2001న మీ ప్రసంగం విని మరునాటి నుండి మీ పుస్తకాలు చదువుతూ ఆచరిస్తున్నాను. నీళ్ళు రోజుకి 6-7 లీటర్లకు తగ్గకుండా త్రాగుతున్నాను.

8-4-2001 కి నా బరువు 80 కేజీలకు వచ్చింది. ఇది వరకు నాకు విరేచనము కూడా సరిగా అయ్యేది కాదు. ఇప్పుడు 2-3 సార్లు సాఫీగా విరేచనము అవుతోంది. మోకాళ్ళ నొప్పులు ఆశ్చర్యంగా రెండు నెలల్లోనే తగ్గినవి. ఇప్పుడు పూర్తిగా మోకాళ్ళ నొప్పుల బాధ తగ్గిపోయింది. తలలో చుండ్రు కూడా తగ్గింది. 4 సంవత్సరముల నుండి మణికట్టు దగ్గర తెల్లమచ్చ వున్నది. ఇప్పుడు ఆ మచ్చ కూడా తగ్గుచున్నది. స్నానానికి సబ్బు వాడటం లేదు. తెల్లని బట్టతో రుద్దుకొని స్నానం చేస్తుంటే శరీరం శుభ్రంగా, నున్నగా మెరుస్తూ వుంది. ఉప్పు వాడటం పూర్తిగా మానివేయడం వలన కాళ్ళకు నీరు కూడా పూర్తిగా తగ్గింది. నేనిప్పుడు అన్ని బాధలు తగ్గి హుషారుగా వున్నాను. నేను 5 అడుగుల 8 అంగుళాల ఎత్తు వున్నాను. ఈ విధానాన్ని ఇలాగే ఫాలో అవుతూ ఇంకా 10 కేజీలు తగ్గాలని అనుకొంటున్నాను. రోజూ కూరగాయల రసం, మొలకెత్తిన గింజలు, అన్నము తగ్గించి పండ్లు, చపాతీలు, కూర ఎక్కువగా తింటున్నాను. ఇప్పుడు షుగరు నార్మల్ గా వుంది. డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు మీటింగ్ లో

చెప్పేవన్నీ అమలు పరుస్తూ చాలా మంది ప్రజలు మందులతో పని లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకొంటున్నారు. నిజంగా డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు దైవ స్వరూపులు. ఆయనకు సృష్టికర్త ఆయురారోగ్యాలను ప్రసాదించాలని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

**పొలపల శ్రీనివాసరావు**

డోర్ నెం, 19-7-3, బండ్లమిట్ట

ఒంగోలు -523001

**27. టీ, కాఫీల మీద ప్రీతి పూర్తిగా పోతుంది:** మనకందరికీ లేచిన వెంటనే టీ, కాఫీలు త్రాగడం అలవాటు. ఒకసారి అలవాటు అయ్యాక వీటిని మానడం చాలా కష్టం. ఆరోగ్యానికి మంచిదని ఎప్పడైతే ఉదయం మూడు లీటర్ల నీరు త్రాగడం ప్రారంభించారో, ఉదయం గంటకొక లీటరు చొప్పున ఆ 3 లీటర్లు త్రాగేసరికి టీ, కాఫీల మీద ప్రీతి పూర్తిగా పోయింది. శరీరానికి మంచి అలవాట్లు చేస్తుంటే చెడ్డ అలవాట్లు వాటంతటవే పోతాయి.

# అలవాట్లను మార్చిన నీరు

మహారాజశ్రీ పూజనీయులు డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి చెరుకూరి వెంకట్రావు నమస్కరించి వ్రాయునది.

క్రితం సంవత్సరం సెప్టెంబరు నెలలో మీ ఉపన్యాసం వినే భాగ్యం కలిగినది. అప్పటి నుంచి మీ ఉపన్యాసాలకు హాజరవుతూ ఎన్నో కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటూ ఆశ్చర్యానందాలకు గురయ్యాను. ముందుగా నేను మీరు చెప్పిన నీటి ధర్మాన్ని ప్రారంభించాను. కావున నీటిని సక్రమంగా తీసుకొనడం వలన నా అనుభవములను తెలుపుచున్నాను.

ఎనిమిది నెలల ముందు అనగా మీరు పరిచయం అవకముందు నా ఆరోగ్యం సరిలేదు. మలబద్ధకం, తలనొప్పి, వళ్ళునొప్పులు, పగలు అతినిద్ర, రాత్రులందు నిదుర పట్టక పోవడం, చికాకు, కోపము, పనియందు శ్రద్ధలేకపోవుట ఉండేది. విరేచనము నందు రక్తము కూడా కనిపించినది. అది చూసి భయము కలిగినది. మా నాన్నగారికి మొలల వ్యాధి ఉండటంతో వారి బాధలను చూసిన నాకు మరింత భయము కలిగినది. ఇటువంటి పరిస్థితులలో మీ ఉపన్యాసం విన్న తరువాత నీటి ధర్మం సక్రమంగా ఆచరించాను. కనీసం 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుతున్నాను. ఇలా చేయటం వలన నాకు మొదలు పెట్టిన వారంలోనే మంచి మార్పులు వచ్చినవి. ముందుగా విరేచనము సాఫీగా అయినది. రక్తము మరల చూడలేదు. వంటినొప్పులు, తలనొప్పులు తగ్గినవి. చికాకు లేదు. ప్రస్తుతము మంచి ఆలోచనలతో ఉన్నాను. ఇంటిలోకూడా ప్రశాంతముగా ఉంది. నీటి ధర్మం సక్రమంగా ఆచరించక ముందు రోజూ కనీసం 6 సార్లు టీ కాఫీలు తీసుకొనే వాడిని. అయినా తృప్తిలేదు. ఇంకా తీసుకోవాలనిపించేది. ఇంటిలోకి వెళ్ళగానే టీ, టీ.... అనే వాడిని. భోజన

సమయం, పడుకునే సమయం, అర్థరాత్రి ఇలా ఎప్పుడు బడితే అప్పుడు టీ త్రాగేవాడిని. పచ్చడి ఎక్కువగా తినేవాడిని. కారం ఎక్కువగా వాడే వాడిని. స్వీటు కూడా అతిగా తినేవాడిని. హాటు, స్వీటు విపరీతంగా తింటూ అది ఒక విశేషముగా భావించేవాడిని. మాంసము నందు ప్రీతి ఎక్కువ. ఎక్కువగా తినేవాడిని, తినగానే నిదుర వచ్చేది. లేచిన తరువాత మళ్ళీ ఏది తిందామా అనిపించేది. అలాగే చిరుతిండి కూడా బాగా తినేవాడిని. కూల్ డ్రింక్స్ త్రాగేవాడిని. ఎన్ని త్రాగినా ఇంకా ఇంకా త్రాగాలనిపించేది. అన్నం తినేటప్పుడు మంచినీరు ఎక్కువగా త్రాగేవాడిని. నా భార్యను అదిచెయ్యి, ఇది చెయ్యి అంటూ సతాయించే వాడిని. వండిన దాంట్లో సగం పైగా నేనే తినేవాడిని. మిగిలినది వారు తినేవారు. అయినా అసంతృప్తి. ఆదివారం వస్తే నా భార్య నాకు వంటచేయలేక నీరసించి పోయింది.

ఎప్పుడైతే డాక్టరుగారి దయవలన నీళ్ళు త్రాగడం ప్రారంభించానో అప్పట్నుంచి నాకున్న పై అలవాట్లన్నీ ఒక్కసారిగా మారిపోయినాయి. టీ, కాఫీలు త్రాగడం మానివేశాను. అతినిద్ర, బద్ధకం పోయి చురుకుగా ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. సుఖ నిద్ర -సుఖ విరేచనం వలన ఎంత హాయి తెలుస్తోంది. ఇదంతా కేవలం నీటి ధర్మం ఆచరించడం వలన వచ్చిందంటే ఎంతో సంతోషంగా ఉన్నది. ఇది వరకు నా భార్యను నేను తిండి గూర్చి బ్రతిమలాడేవాడిని. ఇప్పుడు ఆమె నన్ను ఇది తినండి -అది తినండి, కాఫీ తాగండి అంటున్నది. విషయం చెప్పాను. వారు కూడా మారతారని నా నమ్మకం.

పాత అలవాట్లన్నీ మారడం వలన ఇప్పుడు తృప్తిగా ఉన్నాను. చెడు ఆలోచనలకు స్వస్తి పలికి మంచి మార్గములో పయనించుచున్నాను. చాలామందికి నా అనుభవం చెబుతున్నాను. వారు కూడా ఈ విధానాన్ని ఆచరించడానికి ఉత్సాహం చూపుతున్నారు.

డబ్బు ఖర్చులేకుండా, డెరపీలు లేకుండా ఏ విధమైన బాధ లేకుండా చెడు అలవాట్లను మార్చుకోవాలంటే ఇది ఒక్కటే మార్గం అని నా విషయంలో ఋజువు అయినది.

**చెరుకూరి వెంకట్రావు,**

ఎ.టి అగ్రహారం, 11వ లైను,

గుంటూరు.

**28. నోటిపూత:** నోటి పూత రావాడానికి టెన్షన్స్, మలబద్ధకం, బి- విటమిన్స్ లోపం మొదలగు కారణాలు చెప్పవచ్చు. నీరు ఎక్కువగా త్రాగితే నోటిపూతలో మార్పు వస్తున్నది. ఎందుకు మార్పు వస్తున్నదో కారణం తెలియక పోయినా ఫలితం మాత్రం కనిపిస్తున్నది.

# నోటిపూత - చుండ్రు తగ్గాయి

మహారాజశ్రీ సత్యనారాయణ రాజుగారికి నమస్కరించి మల్లాది కొండన్న వ్రాయునది ఏమనగా, మీరు చెప్పినట్లుగా నేను మంచి నీరు రోజూ క్రమపద్ధతిలో త్రాగుతున్నాను. గత సంవత్సరం నుండి నీరు ఈ విధముగా త్రాగుతున్నాను. నా అనుభవములను దిగువ వ్రాయుచున్నాను.

1. ఇది వరలో తరచూ నాకు నోటిపూత వచ్చేది. అటువంటప్పుడు అన్నం తినడం కూడా కష్టమయ్యేది. నీళ్ళు త్రాగడం ప్రారంభించిన కొన్ని రోజులకే నోటిపూత పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. ఇప్పటి వరకూ మరలా కనిపించలేదు.
2. జుట్టు రాలిపోవడం, తలలో చుండ్రు ఉండేది. చుండ్రు తగ్గిపోయి జుట్టు రాలటం కూడా ఆగినది.
3. ఇది వరలో నాకు దంతములు లేకపోవడం వలన ఎక్కువగా జీర్ణము కాక విరేచనములు అయ్యేడివి. ఇప్పుడు అలా కాకుండా జీర్ణశక్తి మెరుగుపడినది.
4. తలనొప్పి నోటి దుర్వాసన కూడా పూర్తిగా పోయాయి ఇక దేనికీ మందులు వాడనవసరం లేదనే ధైర్యము వచ్చినది. ఇదంతా మీ యొక్క చలవే!

**మల్లాది కొండన్న**

**29. అమీబియాసిస్:** 'ఎన్జిమీబా హిస్టోలైటికా' అనే ఒక రకమైన క్రిమివల్ల ప్రేగులకు వచ్చే వ్యాధిని అమీబియాసిస్ అంటారు. దీనివల్ల పైకి కనపడే లక్షణం విరేచనం మాటిమాటికీ అవ్వడం, జిగటతో కడుపు నొప్పితో అవ్వడం. ఈ వ్యాధి పెద్ద ప్రేగులకు సంబంధించినదని చెప్పవచ్చు. దీనివల్ల ప్రేగుల

గోడల్లో ఉన్న జిగురు పొరలు దెబ్బతిని పుండ్లు తయారువుతాయి. ఈ వ్యాధి నిలువ ఉంటే పుండ్లు ఇంకా లోపలి పొరను కూడా తినివేస్తాయి.

ప్రేగుల్లో మలం నిలువ ఉన్నప్పుడు ఈ క్రిములు ఎక్కువ పెరడానికి అవకాశం ఉంటుంది. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం వలన జిగురు పొరలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. విరేచనము సాఫీగా ఎప్పటికప్పుడు వెళ్ళడం వలన మలబద్ధకము తొలగిపోయి తేలికగా ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

# అమీబియాసిస్ పోయింది

నా పేరు జగన్నాథరావు. నా వయస్సు 50 సంవత్సరాలు. నేను హిందుస్తాన్ షిప్ యార్డ్ లో డిప్యూటీ మేనేజర్ గా చేస్తున్నాను. నాకు 25 సంవత్సరాలుగా మలబద్ధకం, అమీబియాసిస్ ఉంది. నా భార్య ద్వారా ఈ పుస్తకములు చదివి 6 లీటర్ల నీరు త్రాగటం మొదలు పెట్టినాను. మొదటిలో కడుపులో త్రిప్పుట, ఆకలి కాకపోవడం ఉంది. కాని పట్టుదలతో మానకుండా త్రాగటం మొదలుపెట్టాను. క్రమక్రమంగా నా రుగ్మతలు తగ్గి నీటిని త్రాగడానికి అలవాటు పడ్డాను. నాకు తెలియకుండానే రోజు ఫ్రీగా మోషన్ అవ్వడం మొదలు అయ్యింది. అంతకు ముందు బాత్ రూమ్ లో చాలా సేపు కూర్చోవలసి వచ్చేది. ఇప్పుడు ఫ్రీగా మోషన్ అవుతున్నది. తరువాత కడుపునొప్పి, అమీబియాసిస్ కూడా పోయింది. వారానికి ఒక్కసారి 'ఎనిమా' కూడా చేసుకుంటున్నాను. ఒక్క నీటి వలనే నేను దీనిని సాధించాను.

**K. జగన్నాథరావు,**

డిప్యూటీ మేనేజర్, డ్రైడాక్ & షిప్ రిపేర్స్,

హిందుస్తాన్ షిప్ యార్డ్, విశాఖపట్నం.

**30. తిమ్మిర్లు:** కాళ్ళు, చేతుల చివరి భాగాలకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరగని కారణంగా తిమ్మిర్లు వస్తాయి. నీళ్ళు తక్కువ త్రాగేవారికి తిమ్మిర్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం వలన శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్త ప్రసరణ బాగా అవ్వడం వలన తిమ్మిర్లు తగ్గుతాయి.

**31. జ్వరాలు:** కొంత మందికి చీటికి మాటికి జ్వరాలు వస్తుంటాయి. శరీరంలో ఉండే దోషాలను తొలగించుకొనే ప్రయత్నంలో జ్వరాలు బయట పడుతూ



ఉంటాయి. నీళ్ళు ప్రతిరోజూ ఎక్కువ త్రాగడం అలవాటు చేసుకున్న తర్వాత శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు తొలగించబడి రక్తం, కణాలు పరిశుభ్రమవడం వలన జ్వరాలు రావడం తగ్గుతాయి. జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగడం ద్వారా కూడా జ్వరం చాలా త్వరగా తగ్గుతుంది.

# టాన్సిల్స్, జ్వరం తగ్గాయి

పూజనీయులైన డాక్టర్లు గారికి నమస్కారములతో.....

నా పేరు హనీష్. నేను 9వ తరగతి చదవుచున్నాను. నేను 7వ తరగతి నుండి 'వాటర్ థెరపీ' చేస్తున్నాను. డాక్టర్ గారు చెప్పిన ఈ ప్రక్రియ నాకు ఎంతగానో ఉపయోగపడింది. నాకు మలబద్ధకం ఉండేది. అది పూర్తిగా తగ్గిపోయినది. ముఖ్యంగా నేను 7వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు 'టాన్సిల్ పెయిన్' ఉండేది. ఇది నన్ను ఎంతగానో బాధపెట్టింది. దీనివలన నాకు చెవిపోటు, జ్వరం తరుచుగా వచ్చేవి. టాన్సిల్స్ వాచిపోయి, నొప్పిగా ఉండి ఏమీ తినడానికి కూడా ఉండేది కాదు. అప్పటి నుండి మంచి నీళ్ళు సరియైన విధముగా త్రాగటం వలన ఇప్పుడు నాకు చాలా తేలికగా ఉంది. టాన్సిల్ నొప్పి, చెవిపోటు అసలు రాలేదు ఇప్పటి వరకూ.

రోజుకి 4 నుండి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుచున్నాను. నా మూత్రం వాసన రావడం లేదు. ప్రొద్దున్నే లేచిన వెంటనే మొహం కడుక్కునే ముందు నీరు త్రాగి మోషన్ కి వెళ్ళడం, మొహం కడుక్కుని మళ్ళీ నీరు త్రాగి మోషన్ కి వెళ్ళడం రోజూ నా ప్రక్రియ. ఇలా చేస్తుంటే నాకు క్రమేపీ శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు, మానసిక ఉల్లాసం కూడా లభించింది, ఇప్పుడు పూర్తి ఆరోగ్యంతో ఉన్నట్లు నాకు అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే నాకు 3 సంవత్సరముల నుండి జ్వరం గాని 'టాన్సిల్ పెయిన్ గాని' మరే ఇతర సమస్యలు గాని రాలేదు. నా ఆరోగ్యం పట్ల నాకు ఇంక భయం లేదు. నాలాంటి స్టూడెంట్స్, పిల్లలు, పెద్దలు అందరూ కూడా డాక్టర్లు గారు చెప్పిన విధంగా మంచి నీళ్ళు త్రాగితే ఎంతో సుఖాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పొందాతారని నా నమ్మకం. నన్ను ఇలా ఆరోగ్యవంతుడిగా చేసిన డాక్టర్ మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

U.హనీష్,

S/O. U.సాంబశివరావు,

ఆదిత్య పబ్లిక్ స్కూల్, ఆకివీడు.

**32. సైన సైటిస్:** చాలాకాలం మక్కురొంప తగ్గకుండా ఉన్నవారికి సైనస్ ట్రబుల్స్ వస్తూ వుంటాయి. దీని వలన ముక్కులు బిగిసి పోవడం, తలనొప్పి లాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగడం వలన శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలు త్వరగా తొలగింపబడటం వలన ముక్కులో పేరుకున్న జిగురుకూడా పలచపడి బయటకు నెట్టబడుతుంది. సైనస్ ట్రబుల్ ఉన్న వారు గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగడం వలన, ముఖానికి నీటి ఆవిరి పట్టడం వలన త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

# సైనస్ ట్రబుల్ తగ్గింది

నా పేరు రాములు. నేను శాంతినికేతన్ హైస్కూల్ నందు 6 సంవత్సరముల నుండి టీచర్ గా పనిచేయుచున్నాను. నాకు గత 10 సంవత్సరములుగా సైనస్ ట్రబుల్ వుంది. ప్రతి సంవత్సరం చలికాలం చాలా ఇబ్బందికి గురయ్యేవాణ్ణి. యాంటి బయాటిక్స్ ఎన్నో రకాలు వాడాను. అవి తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కల్పించేవి కాని నా బాధ తగ్గలేదు.

సంవత్సరం క్రిందట నీటియెక్క ఉపయోగాన్ని మా స్కూల్ టైపిస్ట్ ప్రసాద్ గారి ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆయన డా. సత్యనారాయణరాజు గారు చెప్పిన విధంగా నీటి ధర్మాన్ని పాటిస్తూ, అందరికీ దానిలోని విశేషతను తెలియజేస్తూ వుంటారు. మొదట నేను దాని గురించి అంత సీరియస్ గా తీసుకోలేదు. తర్వాత క్రమంగా ఉదయాన్నే అరలీటరు నీరు తీసికోవడం మొదలు పెట్టాను. తరువాత 3-4 లీటర్ల వరకూ ప్రతిరోజూ తీసుకొంటున్నాను. 3 నెలలు గడిచేసరికి నాకు చాలా అద్భుతమైన ఫలితం కనిపించింది. చలికాలం ముక్కు కారలేదు. జలుబు అసలు లేనేలేదు. పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. ఒక్క యాంటి బయాటిక్ మాత్రం కూడా వాడాల్సిన అవసరం రాలేదు. కేవలం నీరు త్రాగడం ద్వారా ఇంత మంచి ఫలితం అందినందుకు నేను ఇప్పుడు ఎంతో సంతోషంగా వున్నాను. ప్రకృతి విధానం ద్వారా సలహాలిస్తూ నాలాంటి ఎంతోమంది సంతోషానికి కారణమవుతున్న డా. సత్యనారాయణరాజు గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొంటున్నాను.

**B. రాములు (టీచర్)**

గాగిల్లాపూర్, శాంతినికేతన్ హైస్కూల్,



# కోపం పోయింది!

నేను 3 నెలల నుండి డాక్టరు సత్యనారాయణరాజు గారి ఉపన్యాసాలు విని, పుస్తకాలు చదివి ప్రకృతి విధానం ప్రారంభించాను. అన్నింటి కంటే ముఖ్యంగా రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు క్రమపద్ధతిలో త్రాగుచున్నాను. తెల్లవారుజామున 1.5 లీటరు, ఉదయం 8-12 గంటల లోపు 1 లీటరు, మధ్యాహ్నం 1.5 లీటరు మరియు సాయంత్రం, రాత్రి పరుండు సమయంలో 1 లీటరు నీరు త్రాగుచున్నాను. ఈ విధంగా నీటిని సరియైన రీతిలో త్రాగటం వలన గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా నాకున్న మలబద్ధకం, గ్యాసు పూర్తిగా పోయి ఇప్పుడు సుఖవిరేచనము అగుచున్నది. ముఖ్యంగా నీటిని ఈ విధంగా త్రాగటం వలన శరీరంలోమలినాలన్నీ శీఘ్రంగా విసర్జింపడి అంతకుముందు నాకున్న చిరాకు, కోపము పోయి ఇప్పుడు పూర్తి ప్రశాంతత చేకూరినది. చేసే పనిలో క్రమపద్ధతి, ఉత్సాహం, మానసిక సంతృప్తత కలిగినది. నాకున్న బి.పి. కూడా కంట్రోలు అయినది.

ఈ విధంగా ప్రకృతి సూత్రాలు పాటిస్తూ, క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ 5-6 లీటర్ల నీరు సేవిస్తే (జలయజ్ఞం చేస్తే) అతి తక్కువ కాలంలోనే మా లాంటి విద్యా వేత్తలకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని ఆశిస్తాను. చివరగా ఒక్కమాట! శ్రీ సత్యనారాయణరాజు గారి ఉపన్యాసాలు వింటుంటే, నాకు మాత్రం శ్రీ భగవాన్ సత్యసాయిబాబా మాట్లాడినట్లుంది. ఎందువలన అంటే శ్రీ సత్యసాయిబాబా బాల్యం పేరు సత్యనారాయణరాజు కాబట్టి. శ్రీ రాజుగారి ప్రకృతి విధానం ఇంకా ప్రచారం కావలెనని, అందరూ ఆచరించి ఆరోగ్యభాగ్యం పొందాలని ఆకాంక్షిస్తూ! ఆ షిరిడీసాయిబాబా, సత్యసాయిబాబా, శ్రీ రాజుగార్ని ఆశీర్వాదించవలెనని ప్రార్థిస్తూ.....

**K.S. రామారావు,**

ప్రిన్సిపాల్, ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల, తాడేపల్లిగూడెం-534101.

# గుండె బరువు తగ్గింది

శ్రీ మంతెన సత్యనారాయణగారికి, కె. సూర్యనారాయణ నమస్సుమాంజలి.

నా వయస్సు యిప్పుడు 73 సంవత్సరములు. నాకు 1996 మార్చిలో గుండె జబ్బు వచ్చింది. అప్పటికి ఉదయం వాకింగు 3 కి.మీ. నడుస్తూ ఉండేవాడిని. ఇ.సి.జి. తీసి హార్టు కంప్లైంట్ అన్నారు. 15 నిమిషాలు బెల్టు మీద నడిచినా ఆయాసం రాలేదు. అప్పటినుండి రాజమండ్రిలో హార్టు స్పెషలిస్టు వద్ద మందులు వాడుతూ వున్నాను. 1998 సంవత్సరంలో వాకింగు 3 కి.మీ. నుండి 200 మీటర్లకు దిగజారినది. నడుస్తూ వున్నా, బరువు పని చేసినా తలదిమ్ముగా వచ్చి, తర్వాత చేతులు బరువు ఎక్కేవి. యింకా ముందుకు నడిచినా, పనిచేసినా, గుండె బరువు ఎక్కేది. అప్పుడు నడవడం ఆపు చేయడం గాని, Sorbitrate - 5 mg (నాలిక క్రింద పెట్టుకోవాలి) టాబ్ లెట్టు వేసుకోవాలి. అప్పుడు బరువు తగ్గేది.

1998 సంవత్సరంలో హైదరాబాదులో కేర్, నిమ్ను హాస్పిటల్ లో చూపించుకొని నిమ్నులో యాంజియోగ్రాం చేయించుకున్నాను. నిమ్నువారు బెలూన్ సర్జరీ చేయించుకోవాలన్నారు. నేను నిమ్ను డాక్టర్లను బెలూన్ సర్జరీ చేయించుకున్న తరువాత మందులు వాడనవసరం వుండదాండి అని అడిగినాను. మందులు వాడుతూ వుండాలని అన్నారు. మందులు వాడడం వుంటే బెలూన్ సర్జరీ చేయించుకోనని చెప్పివచ్చి వేసినాము.

2000 సంవత్సరం జూలై నెలలో శ్రీ ఎమ్. సత్యనారాయణరాజుగారి ప్రథమ మీటింగు నిడదవోలులో జరిగినప్పుడు నేను మీటింగుకు వెళ్ళి వారి అమూల్యమైన ఉపన్యాసము విని వారు వ్రాసిన పుస్తకములు కొని మీటింగు మరుసటి రోజు నుండి ఉదయం లీటరు నీళ్లు త్రాగడం ప్రారంభించి 3



నెలలలో 5 లీటర్ల నీళ్లు త్రాగడం అలవాటు చేసుకున్నాను. 5 లీటర్ల నీళ్లు త్రాగిన లగాయితు కొద్దిరోజులు మొలకెత్తిన గింజలు, ఉప్పు లేకుండా భోజనం చేశాను. నేను 8 కేజిల బరువు తగ్గాను. నేను బరువు తగ్గి నీరసంగా కనిపిస్తున్నందున మా కుటుంబం వారు భోజనం వగైరా విషయంలో సహకరించడం మాని వేసినందున వారు వండుకునే శాఖహార భోజనం తింటూ ఉన్నాను. 5 లీటర్ల నీళ్లు త్రాగడం యిప్పటివరకు మానలేదు. 5 లీటర్ల నీళ్లు ఉదయం లేవగానే 0.75-1 లీ, వాకింగు, ఎక్సర్ సైజు అయిన తరువాత 0.75-1 లీ, మధ్యాహ్నం భోజనం అర గంట ముందు 0.5 లీ, సాయంకాలం 4.30 గంటలకు 0.5 లీ, 5.00 నుండి 5.30 గంటలలోపు టిఫిన్ (పళ్ళు) రాత్రి భోజనం అర గంట ముందు 0.5 లీ మొత్తం 5 లీటర్ల నీరు త్రాగుతున్నాను. ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు నీళ్లు త్రాగడంలేదు.

## **5 లీటర్ల నీరు త్రాగినందున ఫలితములు:**

1. ఉదయం సాఫీగా విరేచనం, వాకింగు, ఎక్సర్ సైజ్ అయిన తరువాత - నీళ్ళతో కలిపి విరోచనం.
2. ఇది వరకు విరోచనములో నుసిపురుగు లుండేవి. ఇప్పుడు పూర్తిగా తగ్గిపోయినవి.
3. బి.పి. తగ్గినది, షుగరు తగ్గినది, విరోచనములో జిగురు తగ్గినది.
4. అల్లోపతి మందుల వలన సరిగా విరోచనము అయ్యేది కాదు. ఇప్పుడు మందులు వాడుతూ వున్నప్పటికి సాఫీగా విరోచనము అవుతూ ఉన్నది.
5. ఉదయం వాకింగు ఒక కిలోమీటరు నుండి రెండు కిలోమీటర్ల వరకు నడుస్తూ వున్నాను.
6. భోజనం చేసిన వెంటనే నడుస్తూ వుంటే హార్టు బరువు ఎక్కడము లేదు.

7. ప్రతి డిశంబరు, జనవరిలలో గొంతులో నుండి కళ్ళి వచ్చేది ఇప్పుడు రావడం లేదు.

8. రాత్రిళ్లు ముక్కుదిబ్బడ వల్ల గాలి పీల్చుకోలేక పోయేవాడిని. ముక్కులో డ్రాప్సు వేసుకునేవాడిని. యిప్పుడు ఆ బాధ లేదు.

9. నిడదవోలులోనే డాక్టరు బి.వి. గోపాలకృష్ణ ఎమ్.డి.,(జనరల్) గారి వద్ద చెకప్ చేయించుకుంటున్నాను. 2000 డిశంబరులోగా నికోరన్ అనే టాబ్లెట్స్ వాడడం మానివేసినాను. 2001 మార్చి నుండి మోనోట్రేట్ టాబ్లెట్స్ మానివేసినాను. యిప్పుడు సార్పిట్రేట్ 10 మి.గ్రా. టాబ్లెట్స్ వాడుతూవున్నాను.

10. 2001 జనవరి నుండి ఖర్షారం, తేనె వాడుతూ వున్నాను.

11. మేడ మెట్లు ఎక్కి దిగలేక పోయేవాడిని. ఇప్పుడు అతి సులువుగా ఎక్కి దిగుతూ వున్నప్పటికీ ఆయాసం, హార్డు బరువు రావడము లేదు.

డాక్టరు ఎమ్. సత్యనారాయణరాజు గారు చెప్పిన ఆహార నియమాలు పూర్తిగా పాటించినట్లయితే జనవరి 2001 నుండి మందులు మానివేయడం జరిగేది. 5 లీటర్ల నీళ్లు త్రాగడం వలన యిన్ని ఫలితములు కలిగినందుకు సత్యనారాయణరాజుగారికి నా నమస్సుమాంజలి.

**K. సూర్యనారాయణ**

రిటైర్డు రోడ్డు ఇన్ స్పెక్టరు (ఆర్ అండ్ బి)

డోర్ నెం. 5-1-1, మజీద్ ఖాన్ వీధి,

నిడదవోలు -534 301.

# కఫం పోయింది

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారికి హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు. నా పేరు మధుసూదన శర్మ. నేను చాలాకాలం నుండి కఫంతో బాధపడుతున్నాను. డాక్టరుగారిని కలిసి, గోరువెచ్చటి నీరు త్రాగాక, కఫం పూర్తిగా పోయినది. బి.పి.మందులు మానివేశాను. ఇప్పుడు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. ప్రతి మనిషి కూడా నీరు త్రాగడం అభ్యసించి ఆరోగ్యాన్ని పొందుటకు సులువైన మరియు ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరమే అమృత జలపానము.

యజుర్వేదము నందు

మధుశ్చతయః| శుచయోయాః|

పావకాస్తాన| ఆపశ్శగ్ధ్ సోస్యనా భవన్తు||

జలము నందు ప్రకాశించు చైతన్యమైన ప్రాణశక్తిని పొందుటకు, అమృతమైన నీరు సేవించినచో మన రోగం (దుఃఖము) నశించి ఆరోగ్యము వృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

ఋషులు ప్రసాదించిన ఈ ఆరోగ్య సూత్రమును ప్రజలందరికీ ఆచరణాత్మకంగా అందిస్తున్న డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు ధన్యులు.

**P. మధుసూదన శర్మ,**

జ్యోతిష్కులు,

పోచన్నపేట, వరంగల్ జిల్లా -506 221.

# చివరి మాట

ఆసాంతం ఈ "నీరు-మీరు" పుస్తకాన్ని చివరి వరకు చదివిన మీ అందరికీ నా అభినందనలు. ఆరోగ్యన్నందించే పుస్తకాలను ఇన్ని పేజీలుంటే చదవడానికి బద్ధకిస్తారని అందరూ అంటూ ఉంటారు. కాని మీ ఓపికకు, శ్రద్ధకు ఆరోగ్యం పట్ల మీకు ఉన్న అభిలాష ఎంతన్నది తెలుస్తున్నది. మంచి పుస్తకాలను చదవాలనుకోవడం ఒక ఎత్తు. పూర్తిగా మనసుపెట్టి అర్థం చేసుకుంటూ పూర్తి పుస్తకాన్ని చదవడం మరొక ఎత్తు. ఇప్పుడు మీరు ఈ రెండు దశలను పూర్తి చేసారు. ఇంకా మీరు చెయ్యవలసినవి రెండు ఉన్నాయి. చదివి అర్థం చేసుకున్న విషయాన్ని ప్రతిరోజూ బుర్రలోనికి ఎక్కే వరకూ మననం చేయడం మొదటిది. అలాగే మనసులో ఎన్ని మంచి విషయాలున్నా ప్రయోజనం ఉండదు. ఆ ప్రయోజనం అనేది పూర్తి ఆచరణ ద్వారా గానీ రాదు. మరి ఇంత కష్టపడ్డ మీకు, ఆచరించడం అంత కష్టం కాదని నమ్మకం. బుర్రలోనికి ఎక్కిన మంచి విషయాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించడం అనేది రెండవది. ఇక ఈ రోజు నుండి మీ దినచర్యలో నీటికు ముఖ్యమైన పాత్రను ఇస్తూ జీవితాన్ని సాగిస్తారని ఆశిస్తున్నాను. ముందుగా టీ, కాఫీ, కూల్ డ్రింక్ లు త్రాగడం అనే చెడ్డ అలవాటును పూర్తిగా మానాలని గట్టిగా మనసులో పెట్టుకొని నీటిని త్రాగడం ప్రారంభించండి. 4-5 రోజులలో వాటి మీద మీకు కోరిక తగ్గడము, మీరే వాటిని పూర్తిగా వదలివేయడము జరుగుతుంది. పరగడపున రెండు దఫాలుగా రెండు లీటర్ల నీరు త్రాగే ప్రయత్నం చేయండి. ఇంకో రెండు లీటర్ల నీటిని పగటిపూట త్రాగే ప్రయత్నం చేయండి. కష్టంగా ఉంటే ముందు మూడు లీటర్లే అలవాటు చేసుకొని క్రమేపీ పెంచుకుంటూ వెళ్ళండి. బలవంతంగా ఏ పనీ చేయకూడదు. మనసులో నీటిపై మంచి అభిప్రాయం పడితే ఇష్టం అదే వస్తుంది. అలా అలవాటుగా, మెల్లగా 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం నేర్చుకోండి. నీటితోనే చాలా మందికి సుఖ విరేచనం అవుతుంది. ఈ రెండిటి కలయికతో మనకు ఎంతో

మంచి అలవాట్లు వచ్చినట్లు. నీటిని త్రాగేటప్పుడు వచ్చే చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను పుస్తకంలో వ్రాసినట్లుగా చదివి తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మీకు నీరు త్రాగడం బాగా అలవాటు అయ్యేవరకు ఏ ఇబ్బంది అనిపించినా అది మన మంచికే జరుగుతున్నదని గుర్తించి ముందుకు వెళ్ళండి.

మీరు ఇప్పటికీ ఎంతో కష్టపడి నీటి ద్వారా వచ్చే లాభాన్ని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. మీ పూర్తి ఆరోగ్యానికి ఈ నీటి ధర్మం ఒక్కటే చాలదు. మిగతా ధర్మాలను కూడా తెలుసుకొని ఆచరించే ప్రయత్నం మీరు భవిష్యత్తులో చేయవలసి ఉంటుంది. మీకున్న ఇబ్బందులు, మందులు పూర్తిగా లేకుండా జీవితాన్ని సుఖంగా సాగించాలంటే, ప్రకృతి జీవనవిధానం మీకు ఎంతో సహకరిస్తుందని మాత్రం మరువకండి.

మీరు నీటి ధర్మానికి తోడుగా ఆహార ధర్మాన్ని కూడా తెలుసుకొని ఇంట్లో ఆచరించడం ప్రారంభిస్తే చాలా బాగుంటుంది. ఆ రహస్యాలన్నీ మీకు తెలియాలంటే నేను ఇంతకు పూర్వం వ్రాసిన మిగతా పుస్తకాలను చదవనారంభించండి. తెలివితో వాటిని ఆచరించండి. మనం ప్రకృతిని ఆధారంగా చేసుకొని జీవించడం ఇకనైనా తెలుసుకోవాలి. మనం ఇంట్లో తెలియక ప్రతిరోజూ ఎన్నో తప్పులు చేస్తూ ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నాము. మనం జీవన విధానాన్ని మార్చుకుంటే తప్ప ఆ లోపాలు సరికావు. మరి ఇక మీ అందరూ అలా మీ జీవన విధానాలను మీ ఇంట్లో మార్చుకొని, మంచి అలవాట్లతో, మంచి నియమాలతో మీ కుటుంబం అంతా సుఖ సంతోషాలతో జీవిస్తారని మనసారా కోరుకుంటున్నాను. మన ప్రయత్నంతో పాటు సత్ గురువుల ఆశీస్సులు కూడా తోడుంటే, ఏ ఆటంకాలు లేకుండా, దైర్యంగా ముందుకు సాగిపోగలం. అలాంటి మంచి ఆశీస్సులు, దీవెనలు మీ అందరకూ తోడుగా నిలవాలని హృదయపూర్వకంగా ప్రార్థిస్తూ,

//లోకాస్సమస్తాస్సుఖినో భవంతు //

నమస్కారములతో,

**మంతెన సత్యనారాయణరాజు**

త్రాగడం మరువకు ఎక్కువ నీరు - వేళకు మానకు నిడ్డుర నీవు

సాఫీగా అయ్యే విరేచనం - ఎన్నో రోగాలకు విమోచనం

క్రమం తప్పక చేయి ప్రాణాయామం - సంతోషంగా సాగించు జీవనయానం

శ్రమయని మానకు యోగా రోజూ - క్రమశిక్షణకది ఏలే రాజు

శాకాహారం కాదది విందు - ఆరోగ్యానికి సరైన మందు

విందులపై మనకేల ముద్దు - మందులకు వేయాలి సరిహద్దు

రుచికని వేస్తే చిటికెడు ఉప్పు - ఆరోగ్యానికి చేటని చెప్పు

వెలయని మానకు ఫలం - వెలయును దేహం కలకాలం

మాంసాహారం రుచికది మెప్పు - ఆరోగ్యానికి తీరని ముప్పు

వారం వారం ఉపవాసం - ఆరోగ్యానికది సోపానం

చెడు వినకు - చెడు కనకు

చెడు అనకు - చెడు తినకు